PAGKOKONSERVA

AT

MGA PAGLULUTONG PILIPINO

ni

GNG PURA VILLANUEVA ni KALAW

1934

Mga Paglulutong Filipino
At Pagcoconserva

SINULAT NI

Gng. Pura Villanueva ni Kalaw

Kagawad ñg Lupon sa pagpapalaganap
ñg mabuting pagkain

Unang Pagkalimbag
MAYNILA
1934

COPYRIGHT 1933

ALL RIGHTS RESERVED
Copyright, 1931,

By TEODORO M. KALAW

All Rights Reserved, Printed in the Philip. Islands.

Ang Mga Nilalaman

Ang aming hañgarin 1
Bilang pasimula 2
Sampuong kautusan sa pagluluto na nauukol sa babae 4
Ang mga pagkain 6
Ang paghahain 7
Mga bilin na nauukol sa nagsisilbi 9
Mga kakanin na panggamot 11
Ang pagaanyaya 12
Ang wastong paghahain ñg salad 13
Pagaayos ng salad 15
Paggawa ng salad Prancia 16
Unang Pangkat ang paggawa ñg mga ensalada 17
Ikalawang Pangkat ang pagluluto ñg isda 26
Ikatlong pangkat ang pagluluto ng manok 37
Ikapat na pangkat ang pagluluto ng karne 48
Ikalimang pangkat ang pagluluto ng gulay 58
Ikanim na Pangkat mga Panghimagas 77
Ikapitong Pangkat mga paggawa ng Putó o kakanin 81
Ikawalong Pangkat mga pagcoconserva ng frutas o pag mamatamis 89

ANG AMIMG HANGARIN

Ang suliranin ñg pagkain ay napakamahalaga para sa kalusugan ñg isang bayan hanggan sa ang lalong mga maunlad na bansa'y naglagda ñg mga batas at naglagay ñg mga sariling tanggapang siyang tumitingin at nangangalaga sa kaniyang kalinisan at sa ikabubuti. Ang ating mga taong matatalino rito sa Pilipinas ay may ilang taon nang naghayag ñg mga lathalang naglalaman ng mga paag-aaral na ginawa sa paraan ng paghahanda ng wastong pagkain ñg mga pilipino. Si Dr. Manuel L. Roxas, isang tanyag na kimiko ay isa sa mga unang gumawa ng mahahalagang pagsaliksik hinggil sa nilalaman ñg "caloria" at "vitamina" ng mga aning makakain na ginagamit natin sa mga pangkaraniwang pagkain.

Wala nang gawaing magiging mahalaga pa at dakila na magagawa ang isang babae sa tahanan nang higit pa sa pangangalaga sa pagluluto. Ang mga babaeng nagpapalagay na sila'y nagiging mababa kung sila ang gagawa ng mga gawaing pangkusina ay nagkakaroon ng maling pakahulugan sa kanilang tungkulin. Ang kalusugan ng katawan, ang kagaanan ng buhay at ang kaligayahan ng pamilya ay nasasalig na lahat sa kinakain.

BILANG PASIMULA

Nahahalata namin na masarap man ang luto at ito ang laging kakanin araw araw ay nakasasawa at nakapananabang. Hindi sa kapihikan ang isinasawa ñg panglasap, kungdi ang katutubong nais na mabuhay, sapagka't ang tao, upang lumusog at lumakás ang katawan, ay nañgañgailañgan ñg iba't ibang luto sa pagkain.

Totoong mahalaga ang mga paglulutong isinasagawa ñg ilang taga-lalawigan natin, na nararapat maalaman at palaganapin sa buong Sangkapuluan. Mayroon tayong gulay na bulanlang na niluluto sa hugas-bigás. Ang maputing bigás, katutubong pagkain natin, kung maisaing, ay kulang sa sustansiang tinatawag na bitamina at ang kakulañgang ito ay siyang pinagmumulan ñg sakit na beriberi. Ang tikitiki ay mayroong bitamina na siyang pangpunó sa nasabing kakulañgan. May tikitiki ang hugas-bigás na kung isabaw sa mga gulayín, bukod sa nagpapasarap ñg lasa, ay pinayayaman sa sustansia ang pagkain natin. Pati ang mais, ang paayap (kibal sa Batañgan) at ibang mga gulayin ay mayroon ding bitamina; ang balatong o munggo ay maraming sustansiang tinatawag na "protenia" at ang gata ñg niyog ay sawa sa tabá. Dapat ñgang pahalagahan ang mga ganitong pagkain, alinsunod sa paglalahók-lahók na dito'y aming inilalahad.

Wala nang gawaing totoong marañgal at makabuluhán na magagawa ang isang ginang sa kanyang pamamahay, katulad ñg paghahasikaso sa kusina. Ang mga babaeng may pagkukuro na sila'y nahuhubarán ñg karañgalan, sapagka't nagluluto o naghahasikaso sa pagluluto, ay hindi wasto ang pagkakilala sa kanilang tungkulin. Malaking naitutulong ñg mabuting pagkain sa paglakás ñg katawan, sa tumpák na paggawa at sa kaginhawahan ñg loob ñg isang pamilya. Dahil dito, sa isang tahanan ay ang kusina'y dapat pagsikapang laging malinis at maaliwalas, higit pa halos sa buluwagan o salas, yayamang doon inihahanda oras oras ang mga pagkaing ikinabubuhay ñg pamilya, samantalang sa buluwagan ay tanggapan lamang ñg mga dalaw.

Ano mang pagkaabá ñg mga pagkain at malinis ang pagkakaluto, ay nakatutuwa, nakahihikayat at nakabubusog.

Matatagpuan ninyo dito ang mga pagkain ñg sarili nating lahi na kahit hindi pinaggugulan ñg malaking halaga ay maraming sustansiang pangpalakás at pangpalusog sa katawan ñg tao, upang makailag, kung sakali, sa pagkakasakit. Ang mga ani o mga pagkaing buhat sa ibang bansa, sapagka't nagdaraan sa kalawakan ñg dagat at nañga-titinggal pa dito sa ating bayan, ay nañgañgailañgan marahil ñg karunuñgan ñg mga kímiko, sanhí, na, kung minsa'y, siyang pinagbubuhatan ñg mga sakít o karamdaman. Nguni't ang mga ani dito sa ating sariling lupain sa bahagyang tulong ñg ating mga kababaihan, ay tatamuhin natin ang pagkasulong, ang kaginhawahan ñg kalooban ñg mga pamilya at ang pagunlad ñg lahing pilipino.

Sampung Alituntunin sa Pagluluto na Nauukol sa Babae

Una.—Iibigin mo ang kusina, higit sa lahat ñg panig ñg tahanan, sapagka't pinanggagaliñgan ñg ikinabubuhay ñg pamilya at pinagmumulan ñg hindi kakaunting pagtitipid. Kung wala kang tubig sa bukal, araw araw ay magpapakuló ka ñg inumin at pagsisikapan mo na maging totoong malinis. Pagkatapos ñg bawa't pagkain ay titingnan mo ang kusina, kung malinis, maaliwalas at maliwanag, gayon din ang mga kasangkapan, lalong lalo na ang mga kutsilyo at iba pang mga metal na kagamitán, sapagka't ang kalawang ay nakasasama ñg lasa't nakapapañgit sa mga luto at ang karumihan ay pinagmumulan ñg mga sakít.

Ikalawa.—Huwag kang magdudulot ñg pagkaing kulang sa mga sustansia, upang manatili ang kalakasan ñg katawan ñg tao, Huwag itatapon ang sabaw na pinaglagaan, sapagka't iyan ay maraming sustansiang dapat pakinabañgan. Huwag kang magpapawala sa dulang ñg mga buñgang-kahoy at panghimagas, kasakdala'y saging at panutsa, sapagka't ang buñgang-kahoy ay mabuting panunaw at ang matamis ay nakatutulong sa katamtamang init ñg katawan; ñguni't huwag magpapakalabis upang mailagan ang sakít na "diabetes".

Ikatlo.—Pahahalagahan mo ang pagkain na parang manáng galing sa lañgit. Magtataning ka ñg mga oras sa pagkain at sa tahana'y maging kapayapaan nawa at kaligayahan ang oras na ito. Ang ihahayin mo ay dapat maging kaakit-akit na huwag bagang aaksayahin ang kaliitliitang bagay. Sapagka't kung matipon ito sa katagalan ñg panahón, ay malaki ring halaga ang inaabót. Bago sana tatalupan ang kamote o patatas, ay magaling ang ilaga muna: sa mga inahing manók o sisiw at iba pang klase nito, ang dugo, ang mga lamán sa loob, ang ulo at mga paa, ay nagpapasarap sa sopa at mabuting kunan ñg sabaw ang pinaglagaan, gayon din ang mga buto ñg ano mang karne. Dapat mong gamiting muli ang mantikang nagamit na; kahit masama ang hitsura niyan ay nagbibigay ñg mabuting lasa sa mga gulay, kung paggisahan.

Ikaapat.—Papupurihan mo ang ating sariling pagkain higit sa iba, sapagka't ang atin na walang maraming bagay na kalahók na ginagamit ay taganas na ani sa ating sariling lupain, mga sariwa at ligtás sa mga panghalo na makasasamá.

Ikalima.—Bago mo lulutin ang gulayin ay sandaling ibababad muna sa tubig na may kaunting asin, upang hiwalayan ñg maliliit na hayop, mahugasan kahit bahagya at manariwang muli, at, sa ganito, ay lalong sumarap ang lasa.

Ikaanim.—Kailan ma't hihiwain mo ang karne ay paayon sa gisok at bago lutuin ay aalisan ñg mga litid at pupukpukin, sapagka't ito ang lihim sa pagpapalambot ñg karne. Kung gusto mo ang masarap na sabaw, ay pakukuluing mabuti, at babayaang maigapa o matuyan ñg kaunti, hindi sa niñgas, kundi sa baga, hanggan sa ang sustansia ñg karne at buto ay sumama sa sabaw.

Ikapito.—Huwag mong ihuhulog sa lutuán ang mga dahon ñg gulayin, kundi kapag ang sabaw ay kumukulo na, sapagka't ang gulay ay hindi lalambot, at kapag repolyo, labóng, labanós o sibuyas at iba pa ang niluluto, ay huwag tatakpan ang lutuán, upang lumipas ang masasang na amoy at manatili ang katutubong kulay. Gayon din sa pagpipiritus, babayaan mo munang kumuló ang mantika, upang huwag magbahong usok ang niluluto.

Ikawalo.—Huwag mong lulutuín ang isda, hangga't hindi malinis ang tiyan at ang ulo, sa makatuwid, walang makikitang namumulá ano man; hindi saklaw ñg tuntuning ito ang isdang maliliit. Ang mga lutong pilipino sapagka't kakakaunting bagay ang kalahók ay hindi nagtataglay ñg karumihan. Gayon man, kapagang isda'y lulutuin sa baga o ilalablab sa niñgas ay magaling ang huwag alisan ñg kaliskis.

Ikasiyam.—Huwag mong lulutuin ang manók o sisiw, hangga't hindi naalis na lahat ang mga litid sa mga paa, ang malalandás na bagay na nañgañgapit sa mga balat at mapukpuk ang lamán. Paglilinis ñg mga lamán sa loob, ay pagiiñgatan na huwag sumabog ang apdó at upang matagtag ang maiikling balahibo, o susuán ay kailañgang isalab sa niñgas.

Ikasampu.—Huwag mong itatapon ang mga labí o pirapirasong lamán ñg manok o sisiw, ñg isda, o ñg karne, sapagka't ang mga tiráng pagkain pagnahaluan ñg gulay at muling nailuto o naigisa, ay maari pang ihayin sa dulang at pagkaing, kung minsa'y lalong sumasarap.

SA WAKAS, ang pagkaranas, ang tukoy na balak sa paghahalo-halo ñg mga niluluto at ang kabihasnan na sa bagay na ito, at higit sa rito, ang kasipagan, kalakíp ang mabuting kalooban, ay siyang lalong mabisang taga pagbunsod, upang tamuhin ang pagluluto ñg masasarap na pagkain.

ANG MGA PAGKAIN

Ilang mga kakanin ang nagkakaroon ñg lahat na klase ñg sustancia ang kailangan sa katawan ñg tao. Ang gatas ay may sustanciang sarili na maibigay sa kataoan kaya namang pagkakailangan habang bata.

Mga biglang kuenta ñg buong kasaysayan ñg ating kataoan:

Tubig	65 por ciento
Proteina	18 ” ”
Taba	12 (nag babago ñg malake)
Carboendrea	wala pang 1 por ciento
Gabok	4 hanggang 5 ” ”

Ang tulad-tulad ñg ibat ibang sustancia ñg pagkain na kailañgan ñg ating kataoan ay nag papabagobago sa gulang at tunkulin ñg tao.

Ang taong mabibigat ang gawain sa labas ay nañgañgailañgan ñg maraming pagkain sa kaysa isang ang gawain ay sa loob ñg bahay.

Kung maari ay lahokan ñg maraming gatas ang pagkain ñg mga bata.

Mga pagkain na maraming gaogao.—Bigas, mais, camote, tinapay, gabi, ubi, cassava, misua, sutangjon, at miki.

Pagkaing maraming proteina.—Ulam, isda, gatas, keso, tinuyong kibal, balatong, at mani.

Pagkain maraming asucar.—pulot pukyutan, molases, arnibal, tinuyong frutas, at iba pang matamis.

Pagkaing maraming taba.—manteca, at iba mang may taba na guinagamit sa pagluluto; taba ñg ulam, chocolate, mantekilla.

Ang mga maraming mineral at acido.—Frutas at gulayin.

Ang mabuting pagkain ay nararapat magkaroon ng lahat ng mga nasasabi sa itaas. Sa lahat na pagkain ay dapat magkaroon ng gulay o frutas.

ANG PAGHAHAIN

Ang mga pagkain ay lalong nakahihikayat kung inihahayin sa malinis na mesa. Ang bawat isa sa namamahay ay kinakailañgang magkaroon ñg kanya kanyang pingan, vaso, at kutchara. Ang mga mesang natatakuban ñg maputing damit ay malinis kung tingnan at pagaayos ñg pagkain sa ibabaw nito ay nakabibighani. Sangayon sa isang kilalang manunulat, ang mesa ay nadadapat iayos ñg ganito:

"Linisin ang mesa. Takluban ñg makapal na damit. Ito ay ginagamit upang maalagaan ang ibabaw ñg mesa, maiwasan ang iñgay, at makadagdag sa alindog ñg mantel. Ilagay ang mantel, ang tupi ay palawit, itatapat ang gitna sa gitna ñg mesa, samantalang ang pinagtup-an ay paibabaw. Ang palabis ñg mantel sa lahat ñg tabi ñg mesa ay papantayin. Isang sisidlan ñg bulaklak o isang munting pang-mesang halaman na nakapatong sa maayos na lalagyan na nasa kalagitnaan ñg mesa, ay nakadadagdag sa kaalindogan nito. Limampung centimetros ang pagitan ñg bawat isang cubierto.

Sa gitna ñg bawat cubierto, ay ilagay ang pingan ña nakatihaya. Kung ang mesa ay bilog sa dalawang dulo (ovalado), ay lalagyan ñg tigisang pingan ang bawat dulo at ang nasa tabi naman ay kailañgang magkakatapat. Ang cubierto ay iisang sukat ang layo kung ang mesa ay bilog. Ilagay ang kutchillo sa gawing kanan ñg pingan na ang talim ay papasok o papuntang kaliwa. Ilagay ang tenedor na nakataas ang tulis sa bandang kaliwa ñg pingan. Ang mga kutchara ay sa kanan ñg kutchillo at ang unang gagamitin sa mga ito ay siyang pinaka labas o siyang na sa tabi. Ilagay ang servilleta na nakatiklop sa kaliwa ñg tenedor at ang pingang ginagamit sa tinapay at mantiquilla ay malapit sa tulis ñg tenedor. Itindig ang vaso sa piling ñg dulo ñg kutchillo. Ang asin at paminta ay ilagay sa pinaka madaling maaabot na lugal. Kung tigitigisang asinan ang gagamitin ay ilagay ito sa pagitan ñg pingan at kalagitnaan ñg mesa.

Sa pagaayos ñg mesa ay huag lalagyan ñg kung anoanong hindi kailangang bagay.

Ayusin ang upuan na magkatapat ang mga tabi at ang tabi ñg mesa.

Mga dalawa pang minuto bago magtawag ñg pagkain ay sidlan ang mga vaso ñg tubig, mga tatlong saikapat sa vaso ang dami, at iayos ang tinapay at mantiquilla sa mesa.

Mga Bilin na Nahihinggil sa Pagdulog at Pagsisilbi

"Nahahanda na ang almusal," "Nahahanda na ang tanghalian," at "Nahahanda na ang hapunan," ang mga karaniwang salita na ginagamit sa pagtawag ñg pagkain.

PAGDULOG.—Ang dalawang may padiwang ay magkatapat ang upuan. Ang madañgal na lugal na dapat sa pinagpaparañgalang lalaki, ay sa kanan ñg babae na maypadiwang. Ang sa pinagpaparañgalan namang babae, ay sa kanan ñg lalaki na maypadiwang.

Umupo ñg tuwid sa harap ñg mesa.

Buksan ang servilleta sa harap; huag isasabit sa leeg.

Samantalang hindi pa kumakain, ay ang mga kamay ay sa mababa.

Kutcharahin ang sopas na ang gawing pag kutchara ay palayo sa katawan at higupin ito sa tabi ñg kutchara ñg walang iñgay.

Huag palamigin ang sopas o alin mang pagkain sa pamamagitan ñg hihip nang bibig. Huag pababayaan ang kutchara sa isang tasa; pabayaang nasa maunting pingan (platito). At kung hindi gumamit ñg platito ay ilagay ang kutchara sa tabi ñg pingan.

Sarhan ang labi kung ñgumuñguya.

Huag may iñgay kung kumakain.

Unti-unti lamang ang subo ñg pagkain.

Huag magsasalita pag may laman ang bibig.

Hawakan ang vaso ñg kanang kamay, ang mga galamay ay nasa mababa. Uminum ñg unti-unti.

Gamitin ang kutchillong pang hiwa lamang. Kung hindi ginagamit ito ay ilagay sa tabi ñg pingan.

Gamitin ang tenedor ñg kanang kamay sa mga buó o doon sa halos buong pagkain na maaaring madala sa bibig sa pamamagitan ito.

Ang kutchara ay ginagamit lamang sa mga malalambot na pagkain na hindi kaya ñg tenedor.

Huag dudukwang sa pagabot ñg malayong pagkain. Sabihing iabot sa iyo.

Magsalita ñg mababa at mahinahon samantalang nasa mesa, at ang usapan ay tungkol sa katuwa-tuwang bagay.

Pagkatapos ñg pagkakainan o ñg isang hayin, iayos ang kutchillo at tenedor sa gitna ñg pingan, ang hawakan ipaling sa kanan, upang huag makasama sa loob pagka ang pingan ay inalis. Ang mga tulis ñg tenedor ay sa itaas.

Iñgatan ang lahat sa paligid ñg pingan ay malinis.

Huag pagkakasairin ang natirang pagkain sa pingan.

Ang paggamit ñg palito ay huag sasagwaan.

Pagkatapos ñg pagkain ay tiklupin ang servilleta sa ilalim ñg mesa.

Kung kailañgang-kailañgang umalis sa mesa bago matapos ang kainan humiñgi ñg pahintulot sa may padiwang sa pamamagitan ñg ganitong salita, "Ipagpaumanhin po ninyo."

Kung sakaling may kamalian o kung sakaling may masamang pangyayari samantalang kumakain, ay huag magpapahalata ñg masamang loob sa utusan o sa kanino pa mang may kagagawan noon.

PAGSISILBI.—Ang bandeja ay malaking kagamitan sa pagsisilbi at sa pagaalis ñg mauunting pingan sa mesa.

Kung walang panauhin ay pagsilbihan munang una ang babae na puno ñg pamamahay. Kung may panauhin naman ay pagsilbihang una ang babaeng nasa kanan ñg may padiwang na lalaki.

Ang putahing isinisilbi sa kumakain ay sa kaliwa nito idadaan at ang bandeja na kinalalagyan ñg putahi ay tatañganan ñg kaunti lamang ang awang sa mesa. Ang tatañganan ñg pang silbing tenedor o kutchara ay kinakailañgang nasa gawing kanan ñg isinisilbing putahi. Huag gagamit ñg kanyang tenedor o kutchara ang isang pinagsisilbihan. Ang taong nagsisilbi ay doon tatayo sa kanan ñg pinagsisilbihan, kung naglalagay ñg pingan na nadadapat sa kanya (sa kumakain) at sa kaliwa naman, kung tumatanggap nang putahi o di kaya ay nagsisilbi ñg panghimagas.

Sa pagdudulot ñg vaso ay ang mga galamay ay nararapat sa mababa nito, huag sa itaas o malapit sa labi.

Kung ang isang putahi ay natapos maisilbi ay ang lahat na hindi kailañgan sa susunod ay nararapat alisin.

Mga Kakanin na Panggamot

Ang spinach Baguio ay may kabutihan sa mga idinadaying ng bato; ang pangkaraniwang culites, kinakain ay may kaigihan din; celery at kinchay ay nakakapag pabuti sa nerbios at nakakagaling sa reuma at neuralgia; ang kamatis ay naka pagaalaga sa atay; ang lechugas at pepino ay pang palamig sa kataoan; ang kibal ay nakapagbibigay lakas; at ng mga cebollas, bauang, at iba pa, ay nakapagbibigay tulong din sa pag dagdag ñg laway at panunaw. Ang mapupulang cebollas ay kagamutan din at ang puti naman ay mabuting kanin ñg hilaw at nakakagamot sa hindi makatulog. Ang sabaw ñg cebollas ay kinikilala ñg mga Frances na maiguing pang pabuti ñg lakad ñg mga panunaw. Maaari nating maisaisa ang mga gulayin at makita ang kanyakanyang kagamutan, at masisiyahan ang alin mang namamahay na ang pagkain na may gulay ay talagang nararapat, at may sariling kagaliñgan sa katawan ñg tao.

Nagpapasalamat ang may akda nito sa buong pusong pagkatulong, sa bagay na ito, nina Ginang Agueda Día ni Guariña, taga Sorsogon; Victoria Peralta ni Paredes, taga Ilokos; Teresa Veloso ni Vamenta, taga Cebú, Emilia Mangiat ni Kalaw, taga Batañgan; Maria Villanueva ni Salas, taga Iloilo; Petra ni Taylor, taga Cebú; Rosalia Vasquez, taga Ilokos; at ñg mga binibining sina Arsenia K. Silva, taga Batañgan; Rosario Kalaw Katigbak, taga Batañgan; Aguilar, taga Pasig at Miss Shuck, taga Mindanaw, Miss Rosario K. Roxas at kung hindi sa tulong nila sa gawaing ito, ay hindi napaluwal sana sa sang maliwanag ang akdang ito sa kakulañgan ñg panahón sa pagka paghanda.

ANG PAG AANYAYA

May mga sadyang bilin sa pag aanyaya na sinusunod sa mabuting handaan; Isa sa mga nauuna'y, *ang inaanyayahan ay nararapat dumating sa bahay ñg may paanyaya* bago dumating ang oras na ipinañgumbida. Mga serbilleta na malalaki at muhuhusay ang pagkatiklop ay ilalagay sa ibabao ñg bawat pingan.

Lahat na pinggan ay ibabagay ang ayos sa mga pangayak na bulaklak, pang pasarap, makakaing matatamis, at maliliit na pagkain. Ang mabuting pagaayos o paggagayak ñg mga pingan ay malaking idinadagdag sa hitsura ñg boong mesa. Huwag mag bibigay puri tungkol sa ganda ng mga pingan.

Dalawang claseng ulam, o dalawang claseng panghimagas ay hinde nararapat magkaroon ñg lalabis pa sa dalawang claseng gulay sa isang putahe. Lahat na ulam ay gayatin ñg paputol at maliliit na butil. Ang isda sa tanghalian ay dapat buo ilagay sa orno o isigang hinde prito ibañgi.

Ang cafe at cha ay katapusang isisilbe, ilagay sa maliliit na tasa at isisilbe ñg malinaw, na nakalagay sa isang bandeha at isa-isang idudulot sa mga nañgakain, at bago ang asucar at ang pangpalasa ay isa-isa din na idudulot, hihintayin na maka pagtempla ang bawat kumakain.

Ang isang pagkain ay maaaring mapahusay at magawang katamtaman ñg hinde malake ang magagasta, mayroong una, sinabawan, bago isdang may mga panggayak, sunod ay ang manok o carne pagkatapos ay gulsenalada at bago panghimagas. Itong mga pagkaing ito pagka mahusay at maayos ang pagsisilbe, ay kainaman sa alin man, at makakayanan pa ñg sino mang namamahay.

Ang Wastong Paghahain ng Salad

Ni K. N.

Nalalaman ba ninyo kung kailan nararapat ihain ang salad,—anong uri ang sa malalaking piging, ano ang sa panghapunan, at sa paanong iba't ibang paraan maaaring ihain ito?

Tungkol sa wastong lugal na nararapat nitong kalagyan sa "menu" ay nagkakaiba't iba ang maraming bansa sa kanilang paggamit o paghahain ñg pagkaing naturan. Sa Francia, halimbawa, ang salad ay ginagawang pinagkapañgunahing putahi na nakalagay sa isang maliit na pingang nakapatong sa dakong kaliwa ñg malaking pingang pangdulot, samantala namang sa malalaking bahagi ñg mga bansang Amerika at Inglaterra, tañgi sa mga karaniwang paggamit nila nito, ang salad ay inihahain nilang pangsunod na bilang sa pinakapañgunahing putahi.

Sa mga handaang malalaki, ang tuntuning sinusunod ay ihain lamang ang salad na mayroong kaunting gulay na nababalutan ñg pangpalamuting ginagamit ñg mga taga Francia, samantalang sa "merienda" o hapunan ay tumpak ding magkaroon ñg pamimili sa manok, o kaya'y hipon na gawing salad, dili kaya'y gamitin ang alin man sa mga minatamisan o may haleyang salad, maging buñgang kahoy o haluang gulay. Ang lahat ñg uri ñg salad ay wastong idulot sa tanghalian, kung ang ganito ay iaayos o ibabagay sa mga iba't ibang putahing inihahanda.

Hinggil sa pagdudulot ñg salad ay maaaring gawin ito sa ilang paraan. Tumpak na ang bawa't panauhin ay dulutan nang tigtigisang pingang maliit na may salad na maayos at kahikahikayat ang pagkakalagay o kaya'y latagan ang tabi ñg pingan ñg mga sariwang dahon ñg litsugas.

Marami sa mga naghahanda ay minamabuti na ang salad ay idulot sa pamamagitan ñg isang magandang tagayan. Sa ganito ay ang mga pingan at gayon din ang tagayang malaki na kinapapalamnan ñg salad ay iayos sa kanyang harapan na kasama ang tenedor at kutsara na sadyang pangsalad upang siyang gamiting pangdulot.

Isa pang bagong paraan ñg paghahain ñg salad ay ito: aalisan muna ñg laman ang kamatis, pipino, daranghita o kaya'y kahil at ang buong balat nito ay siyang lalamnan ñg halu-halong mga buñgang kahoy na sadyang o kung nilutong salad.

Anomang sariwang dahon ñg gulay, gaya halimbawa ñg litsugas, labanos, petsay at iba pa, gayon din ang mga tilad-tilad na lutong itlog, liha ñg kahil, daranghita, sariwang buñga ñg sili na pinaggutay-gutay o hiniwa sa iba't ibang hugis ay tumpak din namang gawing pinakapalamuti.

Ang salad ay isang karagdagang napakaganda sa hapag ñg pagkain at sa gayon ay marapat na ito ay pagukulan ñg isang masinop at wastong pagaayos upang maging pinaka-ubod ñg "menu". Bayaan ninyo na ang inyong mapanuring mata, sa paguukol ñg pansin ay siyang tumulong at umakay sa inyo sa pagpili ñg mga bagay-bagay na tutugon sa pangmalas at gayon din sa panglasa, upang sa ganito ay gawin nating isang tuntunin sa alin mang handaan na ang salad kung kasama sa "menu" ay magiging marañgal, kapuripuri at kasiyasiya ang mga pagkaing iniuukol natin sa ating mga panauhin.

PAGAAYOS NG ENSALADA

Sa paggagawa ñg salad, ang una sa lahat na dapat samantalahin ay ang pagaayos. Lahat na kailañgan ay iyong pinaka magaling na klase. Ang aceite ay dapat ay bago, at ang suka ay matapang. Patis ñg limon o ñg calamanse ay maaring ihalili sa suka.

ANG PAG GAGAWA NG MAYONESA

½ tasang limon o katas ñg calamansi
1 tasa na aceite
Asin at paminta na pulvos.

Ihiwalay ang puti ñg itlog. Ang pula ay ilagay sa isang plato o bandejado na malukong. Batihin hangang mapalapot ang pula. Ang aceite ay ipatak ñg unti-unti sa itlog at huag titigilan ang pag bati hangang hindi nauubos ang isang tasa. Ang limon ay ipiga dito at lagayan ñg asin at pimienta.

Kung nais tumagal ang mayonesa ay ganito ang gawain: Ang dalawang itlog na pula ay batihin hangang lumapot. Ilagay ang aceite na unti unti, huag titigilan. Huag ñg lalagyan ñg limon. Mag linis ñg botella at itago ito doon at kumuha lamang ñg katamtaman na gusto. Kung sa ensalada de frutas ay mag dadagdag ñg gatas, at kung ibang ensalada ay saka pigaan ñg limon.

PAGGAGAWA NG SALAD FRANCIA

Lahokan ang kaunting pamienta ang asin; dagdagan ñg 3 kucharang aceite at isang cebollas na tinadtad; bago 2 cucharang suka; pag mabuti na ang pagka lahok, ibubo sa salad bago haloin ñg mabuti.

Ang halaga ñg salad ay nasasa kalamigan sa mga gulayin, gamitin lamang murang dahon ñg lechugas, o ang pinaka murang dahon ñg repollo. Alagaang ang mga gulay ñg salad ay mga bago (fresca) hangang sa oras ñg pag sisilbe, pagkatapos, ilagay ang ulam. Para sa salad na manok at isda gumamit ñg mayonesa, sa gulay na salad panggayak Francia, gamitin ang cebollas sa lugal ñg bauang.

HINDE PANG KARANIWANG PAGGAWA NG SALAD

Sa pula ñg tatlong lutong luto na itlog idagdag ang pula ñg isang hilaw na itlog, patakang unti unti ñg kalahating tasa na aseite, hahaluin hangang lumapot dagdagan ñg kalahating cuchara na asin at gayon din kadami na pimienta. Gayatin ñg maninipis ang puti noong tatlong lutong itlog at idagdag lagayan din ñg 1/4 tasang na suka, haluin ñg mabuti. Ito ay masarap pagka isinilbe sa lechugas, mga gulay, ulang (malalaking hipon) o salad na manok.

Kung gusto ninyong lumipat ng bahay,

Tumawag kayo sa:

TEL. 6-70-41

MRS. PURA VILLANUEVA DE KALAW

880 Santol, Sta. Mesa, Manila

Mayroon mga bahay na pinauupahan mura at mabuti sa: **Dart, Herran, Paco; Georgia, San Andres, Malate; Ave. Rizal;** at **R. Hidalgo.**

INSURE YOUR PROPERTY

YOU CAN NOT AFFORD TO LET A FIRE DEPRIVE YOU OF YOUR INVESTMENT.

PHOENIX ASSURANCE COMPANY, LIMITED.
SAMARANG SEA & FIRE INSURANCE CO., LTD.
WESTCHESTER FIRE INSURANCE CO., OF N. Y.
GUARDIAN ASSURANCE COMPANY, LIMITED.
AACHEN & MUNICH FIRE INSURANCE CO.

ED. A. KELLER & Co., Ltd.
AGENTS

Phone 49-88-1. 178 Juan Luna, 3rd floor

UNANG PANGKAT

PAGGAWA NG ENSALADA

Estas ensaladas estan aprobadas y recomendadas por Mrs. M. L. Roxas esposa del Director de Agricultura.

HIPONG ENSELADÁ ORDINARIO

Pabulakan ang hipon at patatas. Pumili ñg mga 8 hipong malalaki at alisin ang balat ititira ang ulo. Gayatin ang lutong mga patatas ñg sa kainamang lalaki at bago ilahok sa mga hipon na guinayat ñg maliliit at kaunting mayonesa. Iayos sa mga dahon ñg lechugas at gayakan ñg kamates, linabong itlog, at mga buong hipon. Ibuhos ang mayonesa sa ibabao.

ENSALADANG MANOK PARA FIESTA

1 manok
6 patatas
2 carot
6 itlog na luto
½ lata na acharang matamis
Lechugas o dahon ñg pako
½ acharang matamis
2 remolacha
Sitao na mura o abichuelas verdes

Ang manok ay linisin at ilaga. Alisin ang buto sa laman at pirasuhin ñg maliliit. Pakuluan sa tubig ang patatas, carot, at remolacha hangang lumambot. Pagka malamig na ay putulin ñg cuadrado. Ihalo ang manok sa carot, patatas, at remolacha, gayon din ang achara at itlog na luto na pirapiraso. Ilagay ang mayonesa. Ang pako o lechugas ay ihanay sa plato at ilagay sa ibabao nito ng ensalada.

PANG FIESTANG SALAD NA IBA'T-IBANG FRUTAS

10 saguing
2 naranghita
mani tostado
¼ papaya
5 chico
Asucar pang palasa

Talupan ang mga saguing, naranghita, papaya, at chico at gayatin ñg kainamang lalaki. Himayin ang mani at ibulabod sa ibabaw ng salad. Bago ayusin ang salad, ilahok muna ang asucar.

ENSALADANG ALIMANGO O ALIMASAG

10 alimasag o 10 alimango
1/2 kilong patatas na linaga na gayat cuadrado
3 sincamas
1 pipino na alis ang buto at parting malambot
1/2 cebollas
2 kamatis
1 cucharitang asin
pamienta na pulvos.

Ang lutong alimasag ay himain at ang ititira lamang sa lahat ay ang sipit. Ihahalo ang patatas na guinayat na cuadradong maliliit. Pati ang sincamas at pepino. Hahaluan nang cebollas at camatis, asin at pamienta. Pagkatapos ay ilalagay ang mayonesa sa binateng dalawang pula ng itlog at isang tasa na aceite at tatlong cuchara na katas nang dayap o kalamansi. Ang manga sipit ay ilalagay sa tabi nang paglalagyan nang ensalada upang magsirveng adorno. Ito ay kainaman sa 15 tao.

ENSALADANG MANOK NA ORDINARIO

1/2 manok na dumalaga na nilaga
6 patatas
celery o kinchay
1/2 cebolla
asin at pamienta

Ang manok ay pagpipirapirasohin nang maliliit. Ihahalo ang patatas na guinayat na cuadrado at saka ang celery naguinayat, na maliliit, asin at pamienta.

Gagawa nang mayonesa na isang tasa at ibubuhos ang mayonesa sa ibabao at ilagay sa yelo upang lumamig. Ang ibabao ay adornohan nang dahon nang celery o kung wala ay kenchay. Ito ay magkakahusto sa 10 tao.

ENSALADANG REPOLLO

1 tasang repollo na guinayat nang pino
1 tasang naguinayat na sincamas
1 siling malaking verde
4 kamatis na putol putol na manipis
1/2 tasang guinayat na pepino
1 lechugas kung mayroon

Ang lechugas ay pirasuhin at ibabad sa tubig na malamig habang naghahanda nang ibang kailangan. Ang lechugas ay ilagay nang mahusay sa isang plato o ensaladera. Ilagay ngayon ang repollong guinayat na pino at pinadaan sa tubig na pinakulo. Alagaan na huag lumambot. Ihalo ang sincamas, sile at pepino. Itong lahat na ito ay cuadradong maliliit. Ilagay ngayon ang mayonesa sa ibabao. Ang kamatis ay papatakin sa tubig na mainit upang maalis ang balat at pirasuhin nang paputol at ilagay sa ibabao.

ENSALADANG REMOLACHA

Pipili na ilang remolacha na kainaman ang laki. Pakukuluin hanggang lumambot. Pagkatapos ay aalisin ang balat Bubutasan ang gitna ng bawat isa at susuutan ng patatas na luto na minasa o di kaya ay dahon ng pakó na may halong asin at katas ng dayap o suka. Ang ibabao nito ay maaaring lagyan ng itlog na luto na putol-putol at ang mga tabi naman ay malalagyan din ng lechugas o repollo na tinadtad. Maari ding lagyan ng mayonesa.

SANTOL CORDIAL

4 na santol
1/2 na tasa ng tubig
1/2 tasang asucar

Tatalupan ang santol at tatadtarin na fino. Ang asucar ay ihahalo sa tubig at ibubuhos sa santol. Ito ay isang plato na pang alis ng suya. Mabuting isirve kung ang pagkain ay carne.

ENSALADANG PEPINO AGRI DULCE

1 pepino na mura
2 cuchara na suka
2 cucharang asucar
pamienta

Tatalupan ang pepino at puputulin ng maninipis na pagputol. Ang suka ay lalagyan ng asucar at ibubuhos sa pepino at lalagyan ng kaunting asin at pamienta.

ENSALADANG PUSO NG SAGUING NA SABA O BUTOHAN

2 puso ng saguing
1 itlog
½ tasang aceite
2 cucharang suka o katas ng limon

Ang puso ay tatalupan at aalisin ang lahat ng magulang. Ang ititira ay ang parte na mura. Puputulin at hahatiin. Pakukuluin sa tubig at asin hangang malambut. Ilalagay sa plato at ilalagay ang aceite at suka. Dito ay maaari din ang mayonesa kung ibig.

ENSALADANG SAYOTE

2 sayote
1 cebolla
10 hipon
5 cucharang aceite
2 cucharang suka
Asin

Ang sayote ay tatalupan at pag puputul-putulin. Pakukuluin sa kaunting tubig na 3 minutos.

Ang hipon ay lulutuin sa tubig at asin, pagka tapos ay tatalupan. Pag hahati-hatiin at ihahalo sa sayote na linuto.

Ilalagay ang aceite at suka. Ang kamatis ay tatalupan at ilalagay sa ibabao.

ENSALADANG TALABA AT LECHUGAS

½ tasang inihalbos na laman ng talaba.
4 cucharang patis ng limon.
Asin at sili ang mga pangpalasa.
1 Cebollas

Ang cebollas ay gayatin ng maninipis at ilahok sa mapupulang sili at talaba.

Ihain na sa bawat pingan ng salad ayos ang mga dahon ng lechugas.

PUSO NG SAGUING

2 tasang puso ng saguing (saba, guinayat at inihalbos sa mainit na tubig na may asin)
1 pedazong luya.
1 cucharang bagong.
4 cucharang suka.

Ibabad ang guinayat na puso sa may asin na tubig at bago hugasan at ihalbos sa mainit na tubig. Alisin ang lahat na maitim na pinag hugasan. Isama ang ibang kalahok at pabayaan ng magdamag bago isirbe.

ENSELADANG KATURAY

2 tasang binanliang buñga ng katuray (alisin ang butó)
½ tasang suka.
2 cucharang aceite.
1 cucharang asucar.

Asin at sili ang mga pangpalasa.

Alin man sa sumusunod ay maaaring ihalili kung sakaling walang katuray:

abichuelas
talbos ng camote
repollo
pechay
paayap o kibal (maliliit lamang).
kangkong
talong

Iayos sa ibabao ng katuray ang itlog na lutong-luto, guinayat na camote at mga guinayat din na achara en dulce.

ENSALADANG BULAKLAK NG KATURAY

6 dakot na bulaklak (hinimay) na katuray
4 camatis
2 nilagang itlog
3 cocharang katas ng kalamunding
1 cocharang aseite
asin na gusto

Pabulakan ng isang bulak ang katuray sa tubig. Pagkaluto ay ilagay sa bandihado ng walang ka sabawsabaw. Kung malamig na ay timplahan ng katas ng kalamunding at asin.

Sa ibabaw ay palamutihan ng ginayat na kamatis at itlog na nilaga. Ihayin ng malamig.

ENSALADANG LABONG

1 labong
⅓ tasang suca
1 cebollas
3 itlog na nilaga

Pumili ng katamtamang laki ng labong, gayatin ng fino at hugasan. Pakuluan ng isa sa tubig, hanguin at hugasan, pigain ng pigang-piga at pagkatapus ay ilaga uli hanggang sa maluto. Hanguin kung luto na at ilagay sa bandihado ng walang kasamang sabaw. Lagyan ng suca, katas ng kalamunding at asin ng parepareho hanggang sa masipsip na lahat. Ipalamuti sa ibabaw ang camatis, cebollas at ginayat na itlog na nilaga.

ENSALADANG ISDA

1 tasang hinimay na lutong isda
1 sibollas na ginayat
½ tasang ginayat na repollong luto sa tubig
3 camatis
2 nilagang itlog
6 calamunding (calamanse)
2 cocharang aceite
asin sa gusto

Ilagay sa bandihado ang isda at budburan ng cebollas at repollong ginayat. Ilagay ang katas ng kalamunding at aceite Haloin. Palamutihan ng camatis na ginayat at itlog na nilaga na gayat din.

ENSALADANG KAMATIS AT PATATAS

6 kamatis na malalaki na kainaman ang pagka hinog.
3 patatas.
5 chuchara, mayonesa.
Lechugas

Ang kamatis ay ilubog sa tubig na nagkukuluan, alagaan na huag maluto. Alisin ang balat. Ang patatas ay talupan at pakuluin hangang lumambot. Lamasin ng tenedor at ihalo ang kalahating mayonesa. Alisin ng cuchillong matalas ang loob ng kamatis upang magkaroon ng butas. Ilagay sa loob ang patatas na masa na may kahalong mayonesa. Ang natitirang mayonesa ay ilagay sa ibabao. Ang lechugas ay ilalagay sa plato at iaayos ang kamatis na may laman sa ibabao ng lechugas.

ENSALADANG PAAYAP

2 taleng malake na paayap
2 kamatis
1 cebollas na ginayat
2 cucharang suka
1 cucharang aceite
Asin at pimienta

Piliin ang murang-mura na paayap na sariwa. Pakuluin sa tubig hangang lumambot. Pagka malambot na ay putulin ng hati at ihanay sa bandehado. Ang kamatis ay alisin ang balat at hatiin sa gitna, ilagay sa ibabao ng paayap. Ang cebollas ay ganito din ang gawain. Ang aceite ay ihalo sa suka at ilagay ang asin at pimienta at ibuhos sa paayap.

ENSALADANG SEGUIDILLAS

2 taling seguidillas na murang-mura
2 itlog na nilaga
2 camatis
1 cebolla

Ang seguidillas ay pakuluin hangang lumambot. Huag pupulin. Pagka malambot na ay paghahati-hatiin ng pahaba at iaayos sa bandejado. Ang pula ng itlog ay babatihin ng tenedor at pagka fino na ay papatakan na untiunti ng aceite hangang maubos ang 5 cuchara. Pagka malaput na ay ibubuhos sa seguidillas. Ang kamatis ay aalisan ng balat at gagayatin na cuadrado na maliliit, gayon din ang puti ng itlog na inalisan ng pula at ibubodbod sa ibabao kasama ang guinayat na cebollas.

ENSALADA NA MABUTE SA BUTO

2 saging latondan o lakatan.
2 kucharang maning tustado na dinurog.
2 sintunis na tinalupan at pira piraso. Ang saging ay tatalupan, at puputulin ng pahaba.

Ilagay sa ibabao ng dahon ng lechugas. At pati ang narangitas at mani. Bubudburan lamang ng asucar sa ibabao.

ENSALADANG KANGKONG

Pipili ng talbos ng kangkong na iyong malambot at murang mura. Ilalaga hangang lumambot.

Ang 2 kamatis ay ilalagay sa pinakulong tubig upang maalis ang balat magtalop ng 3 butil na bawang at kapirasitong luya. Itong lahat na ito ay puputulin ay ilagay sa linagang kang kong. Lalagayan ng kaunting suka at acin.

PAPAYANG VERDE

1	papaya na Verde pa
10	na tinapa
2	kamatis na hinog
3	butil na bawang

Ang papaya ay gadgarin ng fino at lalamasin sa asin. Pag ka tapos ay lilinising magaling at pipigain.

Ang kamatis ay tatalupan at ihahalo sa papaya.

Ang tinapa ay ibabangin sa baga. Tatalupan at aalisin ang tinik, ihahalo ngayon sa papaya at kamatis. Ang bawang at luya ay tatalupan at gagayatin at ihahalo din. Lalagyan ng asin at suka.

ENSALADANG ITLOG

5	itlog na luto
10	tinapa (malalake)
1	tasa na camates na guinayat na walang balat at buto
1	cebollas na guinayat
1/2	tasa na mayonesa

Alisan ng balat ang itlog at biakin ng hati. Alisin ang pula at haluan ng mayonesa. Ibalik uli sa loob ng itlog at ihanay sa plato. Ang tinapa ay ilalagay sa palibot ng bauat pirasong itlog kasama ng kamatis at cebollas na piraso ng paputol.

ENSALADANG REPOLLO NA MAINIT

1	pula ng itlog
1	cuharitang harina
1	cucharitang asin
1	cucharang asucar
1/2	tasang suka
3	cucharitang purico

Paghahaluing lahat at lutuin hanggang lumapot at alagaang huwag magbuobuo.

Ibubuhos sa tinadtad na repollo na pinadaan sa tubig na pinakulo. Maaari ding malagyan ng tinadtad na sileng malalake o celery.

ENSALADANG HIPON

2	itlog na luto na pira-piraso
1/4	tasang pipino o sincamas na guinayat ng cuadrado
4	patatas na luto na guinayat din ng cuadrado
1	cebollas na guinayat
3	camatis na walang balat na pinaghati-hati. Maari ding lagyan ng itlog na luto na putol putol at saka cebollas na putol putol at ilang hipon na boo.

ENSALADANG LABANOS

- 2 labanos tagalog na ginadgad paris ng achara na papaya
- 1/4 ng isang pepino
- 2 camatis na malaki
- 3 calamansi

Ibabad sa tubig ang rabanos na isang oras. Pagkatapos hugasan at ihalo sa pipino na guinayat na cuadrado. Ilagay sa plato at lagyan sa ibabao ng camatis na piniraso ng paputol at catas ñg calamansi. Maaari ding malagyan ng mayonesa, asin at paminta.

ENSALADANG GULAY

- 1/4 kilo ng habichuelas verdes
- 2 patatas
- 1 carrot
- 1 remolacha

Pakuluan ang patatas, remolacha at carot. Ang carot at remolacha ay unang maluluto. Talupan at pirasohin ng cuadrado. Ang abichuelas verdes ay pakuluin ding mañga 10 minutos. Pagputol putolin na maliliit. Paghaluhaluin pati ang patatas na guinayat na cuadritos, at haluan ng 1/4 tasa na mayonesa. Kumuha ng 1 pepino at alisin ang balat at ang parteng malambot sa loob, at ilagay itong halo-halo.

ENSALADANG PEPINO

- 1 pepino
- 2 camatis na hinog
- 1 cebollas
- 2 ulo na lechugas natin

Talupan ang pepino at putul-putulin ng 1/8 ng isang pulgada. Maaaring lagyan ng sambuc sambuc sa tabi kung gusto. Ilagay sa tubig na may asin na isang oras. Ilagay sa tubig na malamig at patuluin. Ang camatis ay alisan ng balat at pagputol-putulin.

Ilagay ang lechugas na malinis sa plato at ilagay ang pepino na mayroong camatis ang ibabao.

ENSALADANG ITLOG AT SINKAMAS

- 4 itlog na linaga
- 1 sincamas na hiniwa ng fino
- 1 taling sitao
- 1 papaya na hilao guinayat ng cuadrado

Ito ay lutuin ng kaunti na kasama ng sincamas at papaya. Paghaluin ang hiniwang itlog at saka sincamas at papaya. Ilagay sa ibabao ang linagang setao at mayonesa.

ENSALADANG ITLOG AT DAHONG CAMOTE

- 6 itlog nang manok na lutong luto
- 1 platong dahon nang camote na hinalbusan sa pinakulong tubig

1 itlog na pula lamang
2 cucharitang aceite—asin
2 cuchara katas nang limon o kalamansi

Ang mga itlog na luto ay talupan at hatihatiin sa gitna. Ihiwalay ang pula sa puti. Ilagay ang camote na hinalbusan sa tubig na pinakulo na may kaunting asin sa bandejado. Ang puti nang itlog na hati ay ihilera sa ibabao nito. Ang pula naman ay pagsasamasamahin at dudurugdurugin ng tinidor. Pagkapinong pino na ay ihahalo ang kalahati nang mayonesa na guinawa sa isang itlog na pula at aceite. Kukuha nang isang cucharita at ibabalik uli ang pula nang itlog sa loob nang puti hanggang ang puti ay mapuno na. Ang natitirang mayonesa ay ibubuhos ule sa bawat isa nang itlog at dahon nang camote.

ENSALADANG PACÓ

10 taleng pacó na regular ang tale
3 kamates na malalake
1 cebollas
2 uchos na luto
2 cucharang suka
2 cucharang aceite, asin, pamienta

Ang pakó ay puputulin at pipiliin ang lahat na mura at malambot. Ilalagay sa pinakulong tubig na manga limang minuto. Alagaan na huag maalis ang color na verde, na ito ay nangyayari pagmasiadong luto.

Patuluing lahat ang tubig at ilagay sa bandehado. Ang kamatis ay ilubog din sa tubig na pinakulo upang maalisan nang balat. Ito ay pirasohin nang paputol gayon din ang cebollas at itlog na linaga at ilagay sa ibabao ang pakó. Ibuhos ngayon ang aceite at suka at asin at kaunting pamienta na polbos.

IKALAWANG PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG ISDA

"PESCADO ASADO"

Matapos malinis at makaliskisan ang isang isdang malaki ay ilalagay ng buo sa isang malanday na kaserola, bubuhusan ng "Aceite de Oliva", bawang dayap at asín; at pagkatapos ay ilalagay sa pagitan ng dalawang apoy o kayay sa isang hurno hanggang sa maihaw; gayon din sasamahan ng ilang hiniwang dayap bukod sa katas na nabanggit.

ESCABECHENG INCHIK

1 isda (isilbe ñg buo)
½ tasang mani
1 ulong bauang na ginayat
2 loyang ginayat
⅓ tasang labong na luto
1 ginayat na sili
⅓ tasang apulid na ginayat pa lapad
1½ cucharang harina kinanaw sa suka
1½ cucharang toyo
asukal pang timpla
suka na katamtaman

Ipirito ang isda hangang malapit nang pumula. Alisin sa kawali bago ihalili ang mga bauang, luya, at cebolla. Ilahok ang toyo, suka, asucar, hahaluin nang hahaluin. Ihalo ang labong, sili, at apulid. Ilagay ang isda sa mga ito at bago pabulakin.

ISANG BUONG ISDA NA MAY ACHARA

1 tasang sabao ñg isda
½ tasang achara endulce
Cebollas
½ tasang guinayat na malilit na abichuelas na mura o sitaw
½ tasang suka o sabao ñg achara
1 cucharang harina
Kunting asin
Manteka

Ilaga ang isda. Ilagay ang manteka sa isang kawale. Pagka tunao na, lagayan ñg asin, paminta, harina, at ang sabao ñg isda. Idagdag ang suka o ang patis ñg achara. Pabayaang bumulak ñg ilang minuto, ilagay ang mga cebollas, patatas, achara, at ibuhos sa ibabao ñg isda.

ISDANG MAY SALSA BLANCA

1 isda na malaki
2 kalamanse
3 butil na bauang
3 patatas na katamtaman ang lalaki
5 kamatis na hinog
2½ kucharang mantica
2 kucharang harina
2 itlog na luto
3 sariwang cebolyas
Asin at ilang kinchay

Linisin ñg mabuti ang isda. Magpabulak ñg tubig na may katas ñg kalamanse at kainamang asin at dito lutuin ang isda hanggang lumambot. Pagkatapos, hañguin ang isda at ilagay ñg walang sabaw sa isang bandehado.

Gayatin ang patatas, cebolyas, kamatis, at bauang. Sangkuchahin ang bauang sa mantika at kung mabañgo na ay ilagay ang sabaw ñg isda kasama ang mga patatas, cebolyas, kamatis, kinchay, at sariwang cebolyas. Pagkaraan ñg ilang sandali, hañguin ang lahat. Isuot sa bibig ñg isda ang kinchay, at iayos ang iba pa sa ibabao at paligid-ligid ñg isda.

Magbanaw ñg harina sa sabaw ñg isda hangang lumapot bago ihanay sa ibabaw ñg isda.

Ang pang palamuti na guinayat na lutong itlog ay iayos sa ibabaw ñg isda.

ISDA NA MAY SALSA MAYONESA

1 isda na malaki at boo
6 kalamunding na katamtamang laki
½ tasa salsa mayonesa

Lutuin ang isada sa tubig at katas ng kalamunding na may katamtamang asin. Sapinan ng dahon ng saging ang isda upang madali ang pag baligtad huag pababayaang maapawan ng tubig ang ibabaw ng isada, kung maluto na ang isda ay hanguin at ilagay sa bandihado na wala kauntimang sabaw. Buhusan hangang sa matakpang lahat sa ibabaw ng salsa mayonesa. Maaaring sa paghahain ay may mga nilagang buong sitaw na mura, patatas at camatis na nakalagay sa magkabilang panig ng isda. Huag ilalaga ng samasama o sabaysabay ang patatas at sitaw.

TORTITAS NA ISDA

2 hinimay na lutong isda
4 camatis na ginayat
3 itlog
2 butil na bawang
1 cebollas na ginayat
4 cucharang mantica
asin

Sangcuchahin ang bawang sa mantica hanggang bumango. Ilagay ang sibuyas at camatis na ginayat. Pagkalipas ng ilang sandali ay ilagay ang isda. Kung luto na ay hanguin at palamigin. Batihin ang itlog at kung bati na ay ilagay ang niluto sa binating itlog, haluin at ipiritu ang cocha-cochara. Ihayin ng mainit.

RELEYNONG ISDA SA KABISAYAAN

1 isdang kainaman ang laki, lalong mabuti ang bañgus o dalag.
2 kutsarang mantika.
½ pandesal na ginayat ñg maliliit at piniritus.
1 itlog na lutong luto at ginayat
½ sibuyas na tinadtad.
1 kutsarang sariwang gisantes.
2 kamatis na hinog at tinadtad.

Bibiakin sa likod ang isda at aalisan ñg mga bituka at tinik; lilinising mabuti at asinan ang loob ng isda. Ang lamán ng isdang nañgapít sa mañga tinik, ay ihihiwalay at igigisang kasama ñg kamatis, guisantes, bawang at sibuyas. Ang ginisang ito ay ipalalaman sa loob na kasama ang tinapay na piritus at itlog at tatahiin ang pinagbiakan ñg isda, upang huwag sumabog ang lamán sa loob. Kakapulan ang isda ñg isang kutsarang mantika at isusuot sa horno o pipiritusin sa kawali hanggan sa pumula, sakali't walang horno. Kung gustong palamutihan ang bandehang paglagyan ñg relyeno, ay maaaring ipatong at palibutan ñg letsugas o ñg ibang magbibigay ñg mabuting ayos sa luto. **(M. V. de S.)**

3. REBOSADONG ISDA.

3 isdang hilig sa maliit.
3 kutsarang mantika.
1 itlog.
3 kalamunding.

Kung maliliit ang isda ay bibiakin sa gulugod at aalisin ang lahat ñg tinik, lilinisin at titimplahan ñg asin at katas ñg kalamunding. Babatihing mabuti ang itlog at itutubog ang isda bago pirituhin. Kung mayroong biskotsong dinurog o di kaya'y harina, ay bubudburan muna bago piritusin. Kung ang isda ay malaki ay gagayatin at alisan ñg tinik. (P. V. de K.)

4. ISDANG SINASARSAHAN NG KINTSAY.

1 isdang malaki na ang timbang ay isang kilo.
4 malalaking kamatis na ginayat.
1 sibuyas na ginayat din.
1 kutsarang mantika.
8 na punong kintsay na tinadtad ñg pino.
2 kutsarang harinang mais o ibang galapong.

Ang buong isda at malinis ay lulutuin sa tubig na may kalahók na sibuyas at kamatis. Pagluto na ang isda, ay marahang aalisin sa sabaw ang isda, upang huwag madurog. Sa ibang kawali ay igigisa ang kintsay at harina at saka ilalahok ang sabaw na pinaglutuan ñg isda, ñguni't sasalaing mabuti muna. Pagkuló at malapot na ang sarsa ay ilalagay ang isda at pagkaraan ñg limang minuto ay hahañguin sa apoy. Ang lutong ito kapag totoong malaki ang isda, ay inihahayin sa malalaking handaan. Kung minsa'y ang bibig ñg isda'y pinapagtatañgay ñg isang puno ñg sariwang kintsay. (P. de T.)

5. PINAGSIW NA IGAT.

½ igat, mabuti ang gawin ulo.
½ tasang sukang maasim.
1 ulong pinitpit na bawang.
10 dahong mura at sariwa ñg bayabas.

Lilinisin at hahasaing mabuti ang igat ñg gabók o abó sa kalan, hanggan sa pumutí ang balat. Pagpuputolputulin at iluluto kasama ang lahat na panglahok sa isang tasang tubig at titimplahan ñg asin. Ang lutong ito'y maaari ring gawin sa anomang klase ñg isda. (P. V. de K.)

6. SINIGANG NA ULO NG ISDA.

½ isda, lalong mabuti ang bandang ulo.
2 kamatis na malaki at hinóg.
1 buñga ñg sampalok o dalawang buñga ñg kalamyas na hilaw.

Sa dalawang tasang tubig ay lulutuin ang lahat na magkakalahók, maliban lamang ang isda, na ito'y saka ihaló kung kumukulo na ang tubig. Pagkaraan ñg dalawang pung minuto ay titimplahan ñg asin. Kapag ang isda'y malaki at mataba, ay malasa at masarap ang lutong ito. Kapag ang isda'y maliliit ay buong isasahóg at sasamahan ñg dahon ñg kangkong o ñg petsay o iba kayang gulayin. Sa lugal ñg tubig ay may nagsasabaw ñg hugás, bigas, sapagka't ito'y masustancia. (M. V. de S.)

7. PINANGAT NA ISDA.

50 isdang maliliit na kainamang ipais.
20 dahon ñg kulis kahoy o gabe.
3 niyog
½ kutsaritang polbos ñg paminta.
10 siling bundok na pilipino.
1 tasang suka.

Bawa't limang isda ay babalutin sa dalawang magkasusung dahon ñg kulis-kahoy o gabe at sa loob ay lalagyan ñg dalawang kutsarang gata ñg niyog na walang bantó, isang siling bundók o di kaya'y kaunting paminta at tataliang mabuti ang balutan ñg lapnis na sariwa. Ang matirang gata ñg niyog ay lalagyan ñg tatlong tasang tubig na lalahukan ñg suka at ito ang isasabaw sa pinañgat na isda. Sa loob ñg dalawa o, tatlong araw ay hindi nagbabago ang saráp ng lutong ito: ñguni't huwag aalisin sa kaserola o palyok na pinaglutuan. Hindi dapat iinit: ihahaying malamig. Sa isang bandeha kung idudulot, ay dapat iayos na parang estrelya upang ang bawa't panauhin ay kumuha ñg isang balutan. (P. V. de K.)

8. KARDILYONG ISDA.

3 isdang kainaman ang laki.
1 itlog.
3 kamatis na hinog.
1 sibuyas.
1 kutsarang mantika.

Ang mañga tiráng piritus na isda, ay magagamit sa lutong ito. Kung wala ay magpipiritus muna ñg isda. Magaling sana'y kung malaki ang isda. Maggigisa ñg bawang, ñg kamatis, ñg sibuyas at sasabawan ñg anim na kutsarang tubig; pagkuló ay isasahog ang isdang piritus at pababayaan sa apoy na mañga limang minuto. Bago ito ihayin sa dulang ay babatihing mabuti ang isang itlog at unti-unting ilalahok sa sabaw. (P. V. de K.)

9. ISDANG MAY SARSANG TAHURI

2 isda.
3 daling parisukat na tahuri.
2 kamatis na hinog.
1 sibuyas.
1 kutsarang mantika.

Maaaring gamitin sa lutong ito ang mañga natirang isdang piritus at kung durog na ay aalisan ñg tinik bago ilahok sa sarsa. Lalo sanang magaling ang isdang malalaki at buong maipipiritus. Igigisa ang bawang, sibuyas, kamatis at ang táhuri na liligisin muna upang sumama sa ibang kalahok; sasabawan ñg kalahating tasang tubig titimplahan ñg asin na hindi karamihan, sapagka't ang táhuri ay maalat na. Ilalahok ang mga isdang piritus sa sarsang ito at pababayaang kumulóng mañga limang minuto. (P. V. de K.)

10. ESKABETSÈNG ISDA.

Isdang piritus na anomang klasé.
Luyang ginayat.
Sibuyas na ginayat.
Asukal, asin at suka na katamtaman.

Pipiritusin ang luya at ang sibuyas. Paglalahukin ang asukal na may asin, ang suka at tubig at idaragdag sa luya at sibuyas. Pagkuló ay ilalahok ang isda at pababayaang kuluang mañga ilang minuto. (Kay Miss Aguilar na taga Pasig.)

11. RELYENONG ISDA.

1 isdang kainaman ang laki.
1 sibuyas na malaki.
2 o 3 na butil na bawang.
Kamatis na hinog.
Suka, asin, paminta at paminton na katamtaman.

Aalisán ñg mañga kaliskis ang isda. Bibiakin ang gulugod, ihihiwalay ang lamán at ang mañgá tinik sa balat at huwag titinagin ang buntot. Tatadtarin ang sibuyas, ang kamatis, ang bawang at ang lamán ñg isda na walang tinik: ang lahat ñg ito ay ilalagay sa isang kawali na may suka, may asin at may paminta at tubig na sapát makaluto sa mga pinaghalohalo; kapag natuyo o iga na, ay lagyan ñg kauting mantika. Ang kabuoang pinaghalohalo ay isisilid sa isda at tatahiin ang pinagbiakan, upang magsauli sa dating anyo ang isda at pipiritusin ito hanggan sa pumula. (Kay Miss Aguilar na taga Pasig.)

12. ISDANG NILUTO SA TUBIG.

Isa o ilang isda.
Petsay at upo o tabayag.
2 sibuyas na murá.
1 pirasong luya at ilang butil paminta.

Lilinisin, ihahanda at gagayatin ang isda. Magpapakulo ñg kainamang tubig upang maging sabaw. Pagkulo ay ilalagay ang lahat ñga kalahok, maliban ang isda; muling pakukuluin at saka isasahog ang isda, hanggan sa maluto. Mainit na idudulot ang lutong ito na ang pinakasarsa'y misú.

13. SARSANG MISU.

1 sentabong misú.
2 sibuyas.
2 butil na bawang.
1 hinog na kamatis at kaunting mantika.

Igigisa ang bawang sa mantik a hanggan sa pumula; ilalahók ang sibuyas at ang kamatis at pagluto na ay isasahog ang misú naliligisin ñg kawot, lalagyan ñg kauting sabaw ñg isda o tubig at katamtamang asin. Ang lutong ito ay ihahayin na may kasamang patis kung ibig. (Kay Miss Aguilar na taga Pasig.)

14. PINAIS.

1 isdang kainaman ang laki, lalong mabuti kung banak.
Mañga kamatis na hinog, sibuyas na tinadtad at pinitpit na bawang.
Kaunting mantika.

Lilinisin at aalisan ng kaliskis ang isda at bibiakin ang gulugod. Igigisa ang bawang sa mantika at pagmapula na ay ilalahok ang sibuyas, ang kamatis at titimplahan ñg asin. Kung may itlog ang isda ay isasama sa sarsang ginisa at kung wala, ay binating itlog ñg manok ang ilalahok. Sisidlan ang loob ñg isda ñg sarsang ito at babalutin ñg tatlo o apat na susun ñg mga dahon ñg saging na inilaib. Lulutuin sa kawali at tatakipan. Kung ibig ay maaring iihaw sa mga baga sa pamamagitan ñg parilya. Kapag ang tatlong susong dahon sa magkabilang panig ay sunog na, ay maihahayin nang mainit ang pinais. (Kay Miss Aguilar na taga Pasig.)

TORTILLANG ISDA

1 tasang nilagang patatas na niligis.
½ tasang lamán ñg isda na ginayat.
1 itlog.
1 kutsarang mantika.
Katamtamang asin.

Ang mga natirang isdang piritus ay magagamit sa lutong ito.

Pagsasamahin ang lahat na magkakalahók, maliban ang mantika. Bibigyan ñg hugis tortilya at sa isang sarten na kakalatan ñg mantika ay ipipiritus hanggan sa pumula. (P. V. de K.)

16. TINAPANG ISDA.

Ang pagiimbak ñg mañga isdang itinatapa ay hindi maliwag, alinsunod sa kaparaanang sumusunod:

Huhugasan ang mañga isda ñg tubig na malamig at pagkatapos ay tubig namang kumukuló; kung minsan ay suka ang ginagamit sa lugal ñg tubig. Ginagawa o ginagampanan ang pagtatapa sa mga hornong lupa na sa pinakabibig ay maluwag na lalabas ang usok; doon ay isasalansang patongpatong; ñguni't may puwang, and mga parang asag na paglalagyan ñg mga isdang itinatapa. Ang usok ay nararapat magdaan sa walo o sampung asag na ito ay pagpapalitpalitin, samakatuwid ang nasa ibabaw ay mapapailalim at ang nasa ilalim ay mapapaibabaw sa pagitan ñg pagkakalimang minuto; kapag ang unang asag na nasa ibabaw ay dumating sa kailaliman, sa loob ñg panahong nasabi na, ay babalikin ang pagkakalagay ñg mga isda sa asag. Sa Maynila at sa mañga bayang karatig ay pinaglagarian ang ginagamit na panggatong o di kaya'y ipa ñg palay. Ang isdang salinyasi na palasak sa Pilipinas, ay ganitong paraan ang pagtatapa. (Sa "Boletin ñg Buro de Ciencias".)

17. ISDANG TINOYO O BINITAD.

20 isdang hindi lalalo ang laki sa 12 sentimetro.
10 dakot na asing pangkaraniwan.

Huhugasan ang mañga isda ñg tubig sa dagat at lalagyan ñg asin hanggan sa tiimang mabuti. Babayaang may asin sa loob ñg tatlo o apat na oras at kung natalaban na ñg asin ay ibibilad sa araw hanggang sa matuyó.

Maaari rin namang tuyuin sa ganitong paraan ang mañga isdang malaki; ñguni't kailañgan alisan ñg kaliskis, ñg bituka at bitarin.

Ang mañga isdang tinuyó ay nakatatagal ñg mahabang panahon. Ang mga isdang binuro ay ginagawa sa ganito ring paraan, ñguni't sa lugar na ibilad sa araw pagnatalaban na ñg asin, ay inilalagay sa mga busló. Ang mañga buslong ito ay ibibitin ñg mataas na mga ilang araw upang tumakas ang patis ng isda. (Sa Buró de Ciencias din.)

18. BAGUONG NA MANGA ITLOG NG ISDA.

3 tasang mga itlog ñg isda
3 tasang asin pangkaraniwan
1 tasang suka.
1 kutsarang polbos ñg angkak.

Ilalahok ang asin sa mañga itlog ñg isda at ilalagay ito sa isang botelyang maluang ang bibig. Pagkaraan ñg tatlong araw, ay susukaan at sasamahang ng tinunaw na angkak. Kung ibig ay maaring lahukan ñg ginayat na dayap, upang bumañgo. Sa ganito ring paraan mababaguong ang isdang maliliit na tigalawang pulgada. (P. V. de K.)

19. BAGUONG NA HIPONG MALILIIT.

2 tasang hipong maliliit.
2 tasang galapong na mais na niluto.

Paglalahukin ang lahat ñg ito at pababayaang maluñgoy sa isang botelyang maluang ang bibig.

Ang baguong na ito'y karaniwang pagkain ñg mañga maralita, Ginagawang pangsalit sa gulay. Kung igisang may kalahok na kamatis at satsaron ay mabuting pangpagana. (P. V. de K.)

20. BAGUONG NA TALABA.

1 tasang talabang inalis na kanyang bahay.
1 kutsarang asin.

Huhugasan ang talaba ñg tubig sa dagat upang manatili ang lasa at maiñgat na alisin ng mañga pirapirasong nakar na nañgañgapit sa lamán. Pagnapatulo ang tubig ay ilalagay sa botelya at lagyan ñg asin. Karaniwang ihayin na may kauting luya at kamatis o dikaya'y gisa sa kauting sibuyas at mantika. (P. V. de K.)

21. TALABANG IBABALIK SA KANYA RING CONTSA.

1 dayap.
25 talabang malalaki na may balat.
½ litrong tubig na sapat umapaw sa mga talaba.
2 kutsarang asin.
Kaunting polbos ñg paminta.

Lalagyan ñg asin ang tubig at pakukuluin. Pagkalinis ñg talaba ay ilalagay sa tubig na kumukulo. Kapag ang mga talaba ay bumubuka na, ay aalisin sa tubig at tuloy bubukahin. Aalisin ang lahat ñg nakar na mañgañgapit sa lamán ñg talaba at bubudburan ñг kaunting paminta at sasamahan ñg hiniwang dayap o kalamunding. (P. V. de K.)

2. TORTILYANG TALABA.

½ tasang talabang sariwa na aalisin sa balat.
1 kamatis na hinog.
3 kutsarang mantika.

Igigisa ang talaba sa kamatis at ihalo sa itlog. Sa isang kawali ay igigisa ang binating itlog at bibigyan ñg hugis tortilya. (P. V. de K.)

24. SOPANG TALABA.

1 tasang lamán ñg talaba.
2 tasang misuwa.
1 sibuyas.
1 kutsarang mantika.
3 butil na bawang.

Igigisa ang bawang sa mantika at pagmapula na ay ilalahok ang sibuyas at misuwa; pagkaraan ñg limang minuto ay lalagyan ñg isang tasa at kalahating gatas o sabaw ñg manok kung mayroon, at pagkulo ñg sabaw ay ilalahok ang talaba at pagkaraan ñg tatlong minuto, ay hahañguin agad sa apoy.

25. TORTILYANG ALIMANGO O ALIMASAG.

3 alimañgo o alimasag.
3 itlog ñg manok.
2 kamatis na hinog na ginayat ñg maliliit.
1 sibuyas na tinadtad.
½ kutsaritang asin.
4 kutsarang mantika.
2 butil na bawang.

Ilalaga sa tubig ang mga alimañgo at alimasag at hihimayin, upang mahiwalay ang laman sa balat. Igigisa sa isang kutsarang mantika ang bawang, ang sibuyas, ang kamatis at saka isunod ang lamán ñg alimañgo na gigisahin din at pagkaraan ñg tatlong minuto ay hahañguin sa apoy at ihalo sa itlog. Bababtihing mabuti ang mañga itlog na titimplahan ñg asin. Sa isang kawali ay ilalagay ang natitirang mantika na malinis at iluto ang tortilla. Ganito rin ang paggawa ñg tortilyang hipon. (P. V. de K.)

26. PALAKANG KABKAB SA LUTONG PANGASINAN.

12 palakang kabkab na malalaki.
½ niyog.
1 sibuyas.

Pagkalinis na mabuti ñg palakang kakab ay ilalaga na may kalahok na sibuyas sa ikatlong bahagi ñg isang basong tubig at pagluto na, ay lalahukán ñg gatá ñg niyog. Titimplahan ñg asin at pagnakuluang makadalawa ay maihahayin na ang luto. (M. V. de S.)

27. PUSIT NA KASAMA ANG TINTA.

10 pusit na tigapat na pulgada.
2 kamatis na hinog.
2 butil na bawang.
½ sibuyas na gagayatin ñg maliit.

Huhugasan ang mga pusit, aalisan ñg tinik at pagiiñgatan na huag masira ang bolsa ng tinta. Sa isang kaserola ay igigisa ang bawang at pagmapula na ay ilalahok ang kamatis at ang ginayat na sibuyas; ilalahok sa ginisang mga pusit at kalahating tasitang tubig, saka titimplahan ng asin. (P. V. de K.)

28. KILAWING ISDA.

1 Sibuyas na ginayat ñg pino.
1 tasang dilis o gunó.
2 kamatis na hinog na ginayat.
4 kutsarang sukang maasim.
Luya at katamtamang asin.

Aalisan ñg ulo ang mañga isdang maliliit at pipisilin ñg darili, upang magkahatihati. Ilulubog ang lamán ñg isda sa suka, hanggan sa matiim, isasama ang ilang mañga kalahok at titimplahan ng kainamang asin. Ang kilawing ito ay mabuting pangpagana. (P. V. de K.)

LINABONG PAGE

1 sibuyas na ginayat ñg maliliit.
½ pageng maliit.
3 kamatis na hinog.
4 butil na bawang.
2 kutsarang mantika.
2 kalamyas o buñga ñg sampalok.

Gagayatin ang mga page at ilalaga sa tubig na may kasamang buñga ñg sampalok, at kung wala nito'y suka. Pagmalambot na ang page ay aalisin ang tinik na malalaki at paghihiwahiwalayin ang mañga pibra o litid lamad. Igigisa ang bawang at pagmapula na ay ilalahok ang kamatis, ang sibuyas at ang page. Pagkaraan ñg limang minutong paggigisa sa page, ay sasabawan ñg pinaglagaan nito. Titimplahan ñg katamtamang asin at ihahaying mainit pa. (P. V. de K.)

IKATLONG PANGKAT

PAGLULUTO NG MANOK

ANG PAG-AALIS NG BUTO NG MANOK

Patayin ang manok. Sairin ang lahat na balahibo, alisin ang litid, at putulin ang mga paa. Luagan ang balat na bumabalot sa buto ñg paa.

Ilagay ñg padapa ang manok sa sangkalan. Putulin ang balat ñg hati sa guitna ñg likud at buntot. Hanapin ang buto sa likod. Ihiwalay ang laman sa buto sa likod.

Hilahin ang laman hangang ang pinagdugtuñgan ñg pakpak at katawan ay maabot. Alisin ang dulo ñg pakpak sa pinagdugtuñgan. Ihiwalay ang laman ng paa sa buto; alagaang huwag masira ang balat. Ganito rin ang gagawin sa kabilang pakpak at balikat. Hilahin ang laman sa buto sa balikat pababa hangang sa buto sa dibdib. Ihiwalay ang laman sa binungbong. Hiwain ang laman sa tadyang; alagaan lamang na huwag mabutas ang lamad ñg guang ñg tiyan.

Hilahin ang laman na nasa pañgalawang pinag dugtuñgan sa paa. Itulak ang laman ñg pahiwalay sa buto. Ganito rin ang gawin sa kabilang paa.

Itaas ang buñgo ñg pahiwalay sa mga laman.

PANSIT MALABON

⅛ kilong miki
¼ kilong bihon
1 ulong bauang
⅛ kilong laman ñg baboy at kaunting hinimay na laman ng manok
30 hipon na kainaman ang lalaki
1 tasang tubig
2 kucharang guinayat na kinchay
2 cebolyas
2 tokua
2 itlog na luto
1 kucharang patis
8 kalamansi

Talupan ang hipon, gayatin ang ulam na baboy ñg maliliit na bahagi, ibabad ang miki at bihon sa malinis na tubig, at gayatin ang tokua, cebolyas, at lutong itlog.

Sangkuchahin ang bauang hangang bumañgo at iguisa ang cebolyas, ulam, hipon, tokua, at kinchay. Matapos na maluto ang ito, alising lahat sa kawali at ihalili ang miki at bihon na pabubulakan sa kaunting tubig.

Pagkatapos, ilagay sa isang bandehado ang miki at bihon, sa ibabao nito ay ang mga guinisang ulam, hipon, tokua, at iba pa, at sa kaibabawan pa ay ang palamuti na guinayat na itlog at kalamansi.

CHOP SUEY

1 tasang nilagang manok
1 tasang nilabong hinimay na hipon
½ tasang kabote
1 tasang guinayat na patola
½ tasang hiwa-hiwang baboy
1 cucharang asin
Guinayat na sili

Iguisa ang mga bauang, cebollas, baboy, hipon, manok, atay, at iba pang kalahok; dagdagan ñg toyo, asin, sili, at maliliit na hipon. Pabulakan ñg mga 15 minutos. Idagdag ang repollo at patola, at kahulihulihan ay ang sabao at harinang pang palapot. Pabulakan hangang ang mga gulay ay lumambot.

SUKIYAKI

1 manok (maliit)
2 tasang kibal
½ tasang kabote
1 maliit na repollo
2 itlog
1 ½ cucharang asucar

Ayusin at linisin ang manok. Alisin ang mga buto at gayatin ñg kainamang lalaki. Ipirito ang manok bago isama ang repollo. cebollas, kabote, kibal, at chicharo. Laguiyan ñg toyo at dagdagan ñg kaunting tubig kung kailangan. Pagka malapit ñg maluto, isama ang asucar at itlog na binati ñg kaunti. Haluin.

1. INAHIN MANOK NA TINIIM

1 kapón o isang inahing manók na umiitlog.
1 kopang maliit at kalahati ñg alak sa niyog.

Ang inahin manók na dapat sana'y mataba ay ilalagay sa isang tasang malaki na losa o di kaya'y sa isang pasó; tutubigan ñg apaw at ilalahok ang alak sa niyog, o hinebra pilipino at katamtamang asín; tatakipang mabuti ñg dahon ñg saging ang kinasisidlan at lulutuin sa paraang kung tawagin ay "baño-maria"" sa loob ñg tatlo o apat na oras. Ang lutong ito ay pang linggo sa bukirin sa Cebú. (T. V. de V.)

2. ALANGANING MANOK NA MAY SARSA NG TSOKOLATE

½ alañganing manok, hindi kalakihan.
2 pastilyas na tsokolate.
½ kutsarang asukal. "suchar".
2 kutsarang mantika.
3 patatas.
1 buong sibuyas.
2 kamatis na binati.
4 kutsarang suka.
Kaunting rekado at katamtamang asin.

Ang lahat na paghahaluhaluing ito ay sabay-sabay na ilalagay sa isang kaserola lulutuin sa isang baso at kalahating tubig hanggang sa lumambot ang manok at lumapot ang sarsa. (Ang ginang din sa unahan.)

3. MANOK NA SINARSAHAN

½ manok na pinagputolputol.
2 kutsarang mantika.
5 dahon ñg kiutsay.

Igigisa ang manók at hahañguin o aalisin sa mantika, kahi't kalahati lamang ang pagkaluto. Sa mantika ring nátira sa kawali ay gigisahín naman ang kutsay, saka, sabawan ng isang basong tubig at hahaluan ñg isang kutsarang harina. Pagkaraan ñg unang kuló ay ilalahok ang manok na piniritus at pababayaan sa mahinang apoy sa loob ñg tatlong pung minuto o kalahating oras. Kung mayroong sariwang mga gisante o gulayin, ay maari ring ilahok at iinam ang hitsura o anyo ñg ginisa. (P. de T.)

4. ADOBONG MANOK

½ manok.
½ libra ñg ulam na baboy na may taba.
½ basong suka, at kung wala ay kahit ikaapat na bahagi ñg isang tasang pinigang dayap o kalamansi o kalamunding.
10 butil na bawang.
kaunting rekado at
½ kutsaritang tinunaw na atsuwete.

Sa isang basong tubig ay lulutuing lahat ang magkakahalong ito at babayaang maiga ang tubig sa pagkasigang hanggan walang matirá kundi ang malapot na sarsa ñg mantika. Ang lutong ito ay siyang karaniwang pangulam ñg mga magbubukid at binabaon sa malalayong bukirin at siyang kung minsan, ay untiunting iniuulam na mga ilang araw, sapagka't hindi nasisira. Maaari rin naman lutuin ang adobo, kahi't walang ulam na baboy; ñguni't sa lugal nito ay lalahukan ñg dalawang kutsarang mantika. Ang lutong ito ay bagay na bagay sa mga ibong karaniwang mahuli ñg mga mamamaril, kaya ganito ang kinagigiliwan nilang luto. (E. M. de K.)

5. LINAGA O PESANG MANOK

1 inahing manók na hahatiin.
2 daling luya.
1 dapat na upo o tabayag.
½ papaya.
3 punong petsay.

Ilalaga sa apat na basong tubig ang manok, hanggan sa lumambot at titimplahan ñg kainamang asin. Sunod na isasama ang lahat na kalahok. Ang pinakasawsawan ñg lutong ito ay patis o pinigang kalamansi o kalamunding o di kaya'y sarsa ñg atay ñg manok ding ito. (P. V. de K.)

MANOK NA RELLENO

1 manok na inalisan ng buto
3 cucharang atchara na guinayat
2 cucharang mantica
2 itlog na nilaga at guinayat
6 na camates na hinog
⅛ kilong laman ng baboy
⅛ kilong laman ng vaca o manok
2 patatas na linaga at guinayat
1 cebollas na malake
1 longaniza na especial.

Ang manok na inalisan ng buto ibabad sa kaunting suka, asin at bauang. Tadtarin ang carne. Gayatin ng fino ang camates, cibuyas, atchara at iba pang kalahok. Guisahin sa manteca ang cibuyas, camates, carne at iba pa hanggang maluto. Ang longaniza ay lutoin sa kaunting tubig at ihalo sa mga carneng guiniza. Ilagay lahat na guiniza sa loob ng manok pati ang itlog na linaga. Tahiin ang likod ng manok at balutin sa damit na malinis. Ilaga sa kaunting tubig hanggang lumambot ang manok bago ifrito sa manteca baliktad baliktarin upang pareparejo ang pagka luto.

6. TSULETAS NA MANOK

2 hita ñg manok pati paa.
1 itlog.
½ kutsaritang asin.
3 kutsarang malinis na mantika.

Pagaapating bahagi ang dalawang hita ñg manók at ihihiwalay sa lamán ang mga butó, maliban ang bandang dulo na siyang paghahawilan; pupukpukin ang laman hanggan sa manglapad, at lalagyan ñg asin at pababayaang mga ilang sandali, upang tumalab. Babatihing mabuti ang itlog; ilulubog dito ang tsuleta at saka pipiritusin hanggan maluto at magkulay ginto. Kung mayroong biskotsong dinurog o harina ay bubudburan ang tsuleta bago piritusin. Sa ganito ay gaganda ang hitsura. (P. V. de K.)

7. MORKONG MANOK

1 manok na hindi kalakihan.
4 na patatas.
2 itlog ñg manok o pato linaga.
2 kamatis na hinog.
2 butil na bawang.
2 kutsarang mantika.
Kaunting mga rekado.
1 sibuyas.
1 kutsaritang asín.

Aalisan ñg butó ang manok, pagkaalis ñg butó ay bubuoing muli, ipaloob ang nilagang patatas na tinalupan at ang nilabong itlog na pinaghati-hati. Gagapusin ñg sinulid ang manok, upang huwag sumabog ang lamán sa loob o di kaya'y tatahiin ang lugal na hiniwa, babalutin ñg isang serbilyeta o ibang damit at lulutuin sa isang basong tubig upang lumambot. Magpapabañgo ñg bawang sa mantika, ilalahok ang sibuyas at kamatis at dito igigisa ang morkón; ñguni't aalisan muna ñg balot; pababayaan sa mantika hanggan sa magkulay ginto at lalagyan ñg kaunting sabaw na pinaglagaan ñg manók. Kung minamagaling na karne ang lutuin sa lugal ñg manok, ay maaari. (P. V. de K.)

9. KETSUP

1 isdang kainaman ang laki o kalahating manok.
¼ kilong karne.
½ sibuyas na pino ang pagkagayat.
1 pulgadang balat ñg kanela.
2 kamatis na hinog at ginayat.
2 kutsarang patis.
2 kutsarang mantika.

Igigisa sa dalawang kutsarang mantika ang kalahating sibuyas, saka ilalagay ng iba pang kalahok at sasabawan ñg isang tasang tubig. Babayaan sa apoy hanggan sa lumambot ang manok. Ihahaying mainit pa. (Miss Schuck.)

10. APRETADANG PILIPINO

½ manok.
3 kamatis na hinog.
1 sibuyas.
3 butil na bawang.
2 kutsarang mantika.
2 kamote o 3 patatas at 2 siling kastila

Pababañguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika, sunod na ilalahok ang sibuyas at ang kamatis at ang manók na pagpuputolputolin ay dito gigisahin, saka sasabawan ñg isang basong tubig. Kapag kalahati na ang pagkaluto ñg manok, ay ilalahok ang kamote at titimplahan ñg asin. Pababayaan sa apoy hanggan sa lumapot ang sarsa. (P. V. de K.)

11. MANGA LABING PAGKAIN O ROPA VIEJA

1 tasang karne.
1 kutsarang mantika.
2 kamatis na hinog.
2 butil na bawang.

Ang lahat na karneng iba't ibang klase maging manok, baboy, baka o ibon na mga labing pagkaing luto ay maaaring paghaluhaluin para sa lutong ito. Pababañguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika, ilalahok ang kamatis at dito gigisahin ang mga labing karneng ginayat at pinaglahok-lahók, saka lalagyan ñg kainamang asin; kapag kulay ginto na ang ginisá ay maaari nang ihayin. Kung walang magamit na kamatis ay kahit dalawang kutsarang suka.

12. TINOLANG MANOK

½ manok na hindi kalakihan.
2 dapal na upo o tabayag o di kaya'y patatas.
2 butil na bawang.

Pababañguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika at dito gigisahin ang manok na pinagputol-putol. Pagkaraan ñg limang minuto ay sasabawan ñg dalawang basong tubig. Paglambot ñg manok ay ilalahok ang upo o tabayag na ginayat ñg tigisang dali ang kapal. (P. V. de K.)

13. LETSONG MANOK O BUWIK

1 sañga ñg mga dahon ñg sampalok na masisilid sa tiyan.
1 buwik na hindi lalampás sa apat na buwan o isang inahing manok na umiitlog
½ kutsarang mantika.

Pagkanalinis at nakalusan ang buwik at bago makaraan ang anim na oras mula ñg patayin ay tutuhugin sa isang kainamang dulo ñg kawayan at pupunuin ñg dahon ñg sampaloc ang tiyán, sa isang paraan na ang hiniwa ay tatahiin ñg kinayasang uway, upang huwag lumabas ang laman sa loob. Sa mga baga ñg matitigas na panggatong na hindi madaling mapugnaw ang baga at walang usok, ay isasalang ang buwik at hindi titigilan ñg pihit; nguni't minsan-minsan babasain ñg tubig ang buong katawan, hanggan sa pumula ang balat. Ganito rin ang paraan sa pagleletson ñg inahing manok o kapón ñguni't mantika ang gagamitin sa pagbasa nang katawan.

14. SARSA PARA SA LETSON

1 atay ñg baboy leletsonin.
1 tasang sukang maasim.
2 kutsarang galapong ñg bigas, di kaya'y harina o dinurog na biscotso.
1 kutsarang asukal, "suchar"
3 butil na bawang.

Iihaw ang atáy at liligisín o dudurugin sa almires. Magpapabañgo ñg bawang sa mantika at dito ilalagay ang iba pang kalahók, sasabawan ñg kalahating tasang tubig at titimplahán ñg katamtamang asín at suka. Kung maraming panauhin, upang huwag kulañgin ñg sarsa, ay maaaring lagyan ñg maraming biskotso o harina. (P. V. de K.)

15. ALMONDIGAS O BOLABOLA

1 tasang tinadtad o dinurog na anomang klase ñg karne. Ang mga labing ulam na manok o iba pang karne ay maaaring paghaluhaluin, upang mahusto ang dami. Ang lahat na klase ng mga isda na mga labi ring pagkain, ay maaaring gawing bolabola o almondigas, kahi't iba't iba ang pagkaluto, ñguni't kailañgan ding pagsamasamahin at nitnitin o durugin, upang mabuo.
1 itlog ñg manok o pato.
3 kutsarang mantika.
4 kamatis na tinadtad.
2 butil na bawang.
1 sibuyas na tinadtad.

Babatihing mabuti ang isang itlog, ilalahok dito ang karneng dinurog, titimplahan ñg asin at bubudburan ñg kaunting paminta. Gagawin ang kainamang laki ñg bolabola at kung mabilog na ay pipiritusin sa atay-atay na apoy hanggan sa pumula at hahañguin. Sa mantika ring pinagpiritusan ñg mga bola-bola, ay pababañguhin ang pinitpit na dalawang butil na bawang, dito gigisahin ang kamatis at sibuyas at saka sasabawan ñg anim na kutsarang tubig, hanggan sa maging parang sarsa. Sunod na ilalahok ang mga bolabola at pababayaan sa apoy hanggan sa kumuló. (P. V. K.)

16. MANOK NA MAY DAHON NG SILI

½ manok na hindi kalakihan.
1 pinggang dahon ñg sili
3 butil na bawang.
2 kutsarang mantika.

Pababañguhin sa mantika ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pagmabañgo na ay ilalahok ang pinagputolputol na manok; pagkaraan ñg limang minuto ay sasabawan ñg tubig na kainaman at tatakluban ang niluto hanggan sa lumambot. Pagmalambot na ay ilalagay ang isang pinggang dahon ng sili at pababayaang kumuló ñg mga 3 minutos at hañguin. (P. V. de K.)

17. DINUGUANG MANOK

1 tasang manok na tinadtad na kasama ang atay at balonbalunan
1 sibuyas na tinadtad.
3 butil ñg pinitpit na bawang.
1 tasang dugo.
½ tasang suka.
3 kutsarang mantika.
Katamtamang asin.

Sa lutong ito, ay maaaring gamitin ang labing manók na piritus o sinigang. Pababañguhin sa tatlong kutsarang mantika ang tatlong butil ñg pinitpit na bawang at dito igigisa ang isang ulong tinadtad na sibuyas at ang manok; ang laman ñg mga pakpak at likod ay siyang lalong bagay. Kapagluto na ang sibuyas ay ilalahok ang dugo at suka; pagiiñgatang huwag haluin, kung hindi pa kumukulo, sapagka't mananaig ang amoy ñg suka. Maaaring lahukan ñg iba pang rekado at gayon din ñg mañga siling hindi mahanghang kung mayroon. Ihahayin ñg mainit. (P. V. de K.)

18. KARIKARING MANOK.

½ manok na pinagputolputol.
1 tasang gata ñg niyog na walang banto.
1 sibuyas.
½ kutsarang mantika.
1 tasang hinimay na asabatse o anim na patatas na pinaghatihati.

Sa lutong ito ay maaaring gamitin ang natirang nilagang manok o pesa. Igigisa ang manok sa sibuyas, lalagyan ñg isang tasang sabaw at kapag ang manok, sakaling hindi labi, ay malambot na'y lalahok ang gulayin. Sa gata ñg niyog ay uunawin ang dilaw o ang katás nito, kung sariwa, at ilalahok sa niluto, limang minuto bago hañguin. Paglalahok ñg gata, ay dapat haluin ang niluluto, upang manatili ang saráp ñg gatá. Kung ang manok ay hindi labí o tirá ñg ibang pagkain, ay ilalaga sa tubig at gatá at pagmalambot na'y daragdagan ñg gatá ñg niyog na walang bantó.

19. KOKRETAS NA MANOK O ISDA.

1 tasang manók na tinadtad o laman nang isda.
1 sibuyas na tinadtad.
6 na patatas.
6 kutsarang bagong mantika at malinis.
1 itlog.
Katamtamang asin.
3 kutsarang dinurog na biskotso.
3 butil na bawang.

Magagamit sa lutong ito ang manga natirang manok na inihaw, pesa ó piritus at iba pa. Sa mantika, kahi't ito'y nagamit na'y pababañguhin ang bawang, at kung mabañgo na, ay ilalahok ang sibuyas, ang kamatis, ang asin at dito gigisahin ang manók. Kapagluto na ay ilalagay sa isang pinggan at babahaginin sa amin o walong tumpok na parepareho. Ilalagay ang patatas, saka tatalupan at duduruging mabuti ñg tenedor hanggan sa maging parang halea. Babahaginin din sa anim o walong tumpok na parepareho at gagawing bolabola ang bawa't tumpok, na paguguluñgin sa dinurog na biskotso upang sa loob ay masilid ang manok na nauukol. Ang bawa't bola ay ilulubog sa binating itlog at biscocho at pipiritusin sa mantika hanggan sa pumula ang kulay. Ang lutong ito'y isang pagkaing maaaring uyamin (golosina) kapag mabuti ang pagkayari. Karaniwang ihayin sa mga piging o panauhing inanyayahan. (P. V. de K.)

20. KALDERETANG MANOK, KARNE NG TUPA O KAMBING O DIKAYA'Y MGA IBONG BUNDOK.

½ kilo ñg karneng tupa, kambing o manok.
2 kutsarang mantika.
1 kutsarang taba ñg tupa, kambing, kung ito ang gagamitin.
2 ulong sibuyas.
1 tasang sukang maasim.
Katamtamang asin at mañga rekado.

Paghahaluhaluin ang lahat na magkakalahok at ilalaga sa tubig hanggan sa lumambot ang karne. Sa ganito ay liligisin o dudurugin ang atay sa isang pinggan at isasama sa sabaw hanggan sa lumapot at maging parang sarsa. Ihahaying mainit. (P. V. de K.)

21. TORTILYANG LAMAN SA LOOB NG MANOK.

1 atay ñg manok.
1 balunbalunan at ang puso.
Ang dugo ñg isang manok.
3 itlog ñg manok.
3 kutsarang mantika.
Ang katas ñg dalawang kamatis na hinog.
1 sibuyas.

Sa anomang niluluto, huwag lamang isda, ay maaaring ilahok ang atay, balunan, puso at dugo ñg manok; ñguni't unang hahañguin ang dugo, sunod ang atay at puso at katapusan ang balunan. Ang mañga ito'y gagayatin ñg manipis, gayon din ang sibuyas at igigisa sa isang kutsarang mantika kasama ang katás ñg dalawang kamatis na hinog. Babatihing mabuti ang tatlong itlog at saka isasama dito ang mga lamán sa loob ñg manok at pipiritusin sa dalawang kutsarang mantika, upang magkaroon ñg hugis tortilya. Sa ganito ring paraan maaaring gawing tortilya ang anomang karne na labis ñg mga natirang pagkain. Kapagsa isang pagkakataon ay mayroong panauhing dumolog sa dulang ñg alinmang magbubukid na taga Negros, ay hindi malayong makatikim ñg lutong ito, pagkain karaniwang ihandog ñg mabubuting ginang sa lalawigang yaon. (P. V. de K.)

MANOK NA KAPON LUTONG ESCADRON

Maglalagay ng mantika sa isang kawali na may kahalong maraming sibuyas at perihil na tinadtad, at kapag luto na ay ilalagay ang kapon at hahaluin ng kaunti; pagkatapos ay ilalagay sa isang palayok na may kaunting tubig, ilang butil na bawang, dalawang dahon ng laurel, paminta, kanela at "Clavo de Comer", asing kaustuhan, at kapag malambot na ay hahanguin. Bago idulot ay magtutusta ng tinapay, babayuhin at ibubudbod at saka pakukuluin ng kaunti.

PICHON NA SINARSAHAN

Matapos maalisan ñg laman sa loob ang mga pichon ay ilalagay sa mantica hanggang mamulamulang maigi; hahaluan ng kaunting kamatis, babantuan ng kaunting tubig at dalawang tasitang sabaw; didikdikin ang mga inalis na lamang loob na may kalakip na espesias o panimpla bawang, at laman ng tinapay na binayo; lulunawin ang mga ito sa sabaw bago ibuhos sa mga pichon at hahayaang kuluang sangdali.

PUGO NA LUTO SA "A LA AMERICANA"

Pagkaraang maihanda at malinis ang mga pugo ay palolooban ng taba ng baca, kaunting asing ligis, tatlo o apat na butil na paminta. Matapos mamanticaang maigi sa Aceite, ay lalagyan ng kaunting tubig na may asin, hanggang matakpan nito ang mga pugo; at hahayaang kumulo ng kumulo hanggang sa matuyo ang tubig na tinataglay, at kapag namamantikaan ng maigi sa sariling mantikang lumalabas, ay lalagyan ng sarsa na binubuo ng isang basong gatas, dalawang burok ng itlog, at dalawang onsa (4 na kutsarang malalaki) ng chocolateng giniling na pino ang lutong ito idudulot ng mainit.

ARROZ A LA VALENCIANA

Magpipirito ng siling malalaki na mura (siling kastila na hindi maanghang) na inalisan ng buto at tangkay, at hiniwang pahaba; hahanguin matapos maluto, at isusunod ang mga tinadtad na sibuyas hanggang mamulamula, kamatis na tinadtad din at kapag nagisa ng mabuti ang lahat ng ito ay ihahalo ang bigas at hahayaang magisa ng kaunti at saka bubusan ng sabaw ng putsero o tubig, at babayaan hanggang maining mabuti. At kung ito'y idudulot na ay ilalagay sa ibabaw ang hinangong sile.

IKAPAT NA PANGKAT

PAGLULUTO NG KARNE

SOPAS NA LUTO SA "A LA JULIANA"

Maglalaga ñg bichuelas sa sabaw ñg karne o isda, hahayaang malabog ñg kaunti, pagkatapos ay sasalain at saka isasabaw sa mga hiniwang tinapay na tinusta sa mantika.

SOPAS NA LUTO SA "A LA JULIANA"

Huhugasang mabute sa tubig na malamig ang lahat ñg klaseng gulay gaya ñg koles, pechay, lechugas, repolyo, sibuyas, grabansos at iba pa. Pagkatapos ay ilalagay sa isang malinis na basahan at pipigaing mabuti; pagkaraan nito ay tatadtarin ñg maliliit at saka igigisa sa mantika, babantuang unti-unti ñg sabaw ñg putchero, at hahayaang sa banay-banay na apoy sa loob ng dalawang oras hanggang sa lumambot na maigi.

SOPAS NA TALABA

1 tasang laman ng talaba o isang platong tulya
2 cucharang mantica
½ tasang bigas
3 basong sabaw
1 cibuyas na guinayat
3 butil na bauang
1 dahon ng laurel, kaunting kinchay na tinadtad at asin

Sangcuchahin ang bauang at cebollas saka ang bigas, bago ihalo ang talaba o tulya at iba pang sangkap. Ibuhos ang sabaw. Pagbumulak na ay bawasan ang apoy hanggan maluto. Bago ihain ay alisin ang balat ng tulya at ihalo ang kinchay at dahon ng laurel.

SOPAS PANG FIESTA

3 basong sabaw ng carne at manok na linaga na may hamon filipino
1 cebollas, kaunting recado, asin
3 itlog
2 tasang gatas
1 kesong Laguna

Batihin ang itlog, durugin ang keso at haluin lahat sa gatas. Ilagay sa isang cacerola at ipatong sa bumubulak na tubig o baño maria. Pagka na boo na at naluto na palamigin. Gayat-gayatin na cuadrado at ilagay sa sabaw na mainit bago ihaen.

SOPA A LA JULIANA

¼ na tasang guinayat na kibal na mura
¼ na tasang guinayat na labanos
¼ na tasang guinayat na calabasang pula
¼ na tasang guinayat na pechay
¼ na tasang guinayat na upo
¼ na tasang guinayat na patatas
¼ na tasang guinayat na cibuyas

Halbosan ang mga gulayin. Mag pabulak ng dalawang basong sabaw ng carne o manok na timplado sa asin. Ilagay ang mga hinalbusang mga gulayin sa sabaw hanggan maluto.

Maaring lahukan ng pandesal na ginayat ng malitiit na frito bago ihain.

SOPA NA CAMATES

8 Camates
4 basong sabaw ng karne o manok na linaga
4 itlog na linaga at guinayat
1 tasang guinayat na abichuelas verdes na luto sa tubig
kaunting harina at katamtamang asin.

Gayatin ang camates at pakuluan sa sabaw. Pagka luto ay durugin at sahogan ng harina at salain. Ilagay ang abichuelas verdes sa sabaw at pabulakin. Ihalo ang itlog bago ihain.

SOPANG MAIZ

2 tasang maiz na mura na kinayod sa busal
3 basong sabaw ng manok o carne na mataba
1 pecho ng manok na guinayat
2 butil na bauang
1 cibuyas
1 cucharang mantica.
Katamtamang asin.

Sankuchahin sa mantika ang bauang cebollas at manok bago ibuhos ang sabaw. Pag bulak ng sabaw ihalo ang maiz. Templahin sa asin at ihain ng mainit.

LUTONG EN BLANCO

Magpapakulo ng tubig, lalagyan ng grabansos at sasagapan; pagkatapos ay isusunod ang tocino, hamon at manok, at saka pakukuluin hanggang sa lumambot at makatihan lamang ng kahustuhang sabaw.

DILA NG BAKA NA LUTONG ESTOPADO

Matapos mabalucan ang dila at malinis na mabuti, ay ilalagay sa isang palayok; lalagyan ng isang tasitang suka, dalawang pusong bawang na inihaw; magdidikdik ng labing dalawang butil na paminta, apat na "Clavo de Comer," katiting na kanela at ilang bawang na inihaw; tutunawin sa kaunting tubig at saka isasamang ihalo bago takpan ng isang papel distrasa at sa ibabaw nito'y isang palyok na maliit na may lamang kaunting tubig na pangbantu, kung sakali't matuyan, anopa't pagiingatan mapatlangan ng kulo, at lulutuin mula sa hapon ng may kaunting gatong; hahaluan pagkatapos ng isang tasita at kalahati ng "Aciete de Oliva" at isang kutsarang mantika at babayaan hanggang sa maluto.

ROSBIF NA CARNENG BACA

Kukuha ng mabuting piraso ng laman ng baca at kakadlitan ng maliliit upang talaban ng asin at pamintang binayo, at lalagyan sa ibabaw ng maraming tinadtad na sibuyas at "Aceite de Oliva" at hahayaan sa gayong katayuan sa tatlo o apat na oras, bago ilagay sa hurno. Kapag nangangalahati na ang kalutuan, ay bubudburan sa ibabaw ng harina. Tinadtad na kamatis at kaunting tubig na may harina, at hahayaang madarang sa baga hanggang magkaroon ng malaputlaput na sarsa; maminsanminsan ay paliliguan ng sarsang lumalabas sa pamamagitan ng isang laang kutsara at pagkatapos ay hahanguin kung luto na.

MENUDO

Hiwain ng maliliit ang mga laman sa loob, gaya ng puso, atay ng manok o baka: magigisa ng sibuyas at kapag nagkakaroon ng kulay ay isasama ang mga hiniwang nabanggit na lamang loob. Titimplahan ng kaunting mantikilya at hahaluin; pagkatapos ay bubuhusan ng kaunting sabaw ng putsero at hahayaang lumambot sa banayad na gatong. Kapag nangangalahati na ang kalutuan ay isasama ang mga hinimay na grabansos, patatas na hiniwang maliliit na parisukat at gisantes, lalagyan ng bahagyang asin at saka hahayaang lumambot.

PUTSERONG PILIPINO

¼ kilo karne at 1/4 buto ñg baka.
2 tasang butil ñg mais na sariwa o garbansos na lutu.
½ manok na hindi kalakihan.
4 na saging na sabá o camote.
½ papaya o dalawang labanos.
4 na puno ñg petsay.
8 kamatis na hinog na gagawin na salsa.
3 daling tabá ñg baboy.
1 longanisa.

Ilalaga sa anim na basong tubig ang manók, ang karneng baka, ang maís, ang tabá ng baboy at ang longanisa. Paglambot ñg karne ay ilalagay ang lahat ñg kalahók, maliban ang kamatis. Ang lutong ito ay ipaglilingkod na nakalagay sa bandeha at may kasamang sarsa ng kamatis. Sa pananghalian ay karaniwan ng lutong ito sa isang pagtitipon ñg mga matalik na magkakilala. Maaari rin naman lahukán ñg iba pang klase ñg mga gulayin. (P. V. de K.)

1. PATA NG BABOY NA MAY HALONG GULAYIN

1 pata ñg baboy na may laman.
5 talong.
2 puso ñg saging na saba na hahatihatiin.
2 tasang suka.
4 na basong tubig.
6 butil na bawang.

Ilalaga sa tubig at sa suka ang pata ñg baboy hanggan sa lumambot. Kung malambot na ay ilalagay ang iba pang kalahok at pababayaan sa atay-atay na apoy hanggan sa lumapot ang sabaw. Ihahaying mainit. (E. M. de K.)

2. ESTOPADONG TAGALOG

1 kilong karne ñg baboy na may tabá.
2 basong malaki ñg tubig.
1 basong sukang maasim.
1 tasang malaki na asukal.
tigkakaunting rekado ñg bawa't klase.
2 sibuyas.
3 ulong bawang.
5 saging na saba.
1 kopitang hinebra.

Pipiritusin ang karne. Ang mga natirang karneng piritus ay maaaring gamitin sa lutong ito. Ang asukal na may kaunti munang suka ay susunugin sa isang kaserola at kapag nañgañgamoy na ang sunog na asukal, ay ang natitira pang suka at tubig ay ilalahok, babatihing mabuti at ito ang gagamiting pinakasabaw. Maghahanda ñg isang palyók at ang puwit sa loob ay lalagyan ñg asag, upang huwag mañgapit sa puwit ñg palyok ang niluluto. Sa palyók na ito'y sabay-sabay na ilalagay ang lahat na magkakahalo, gayon din ang pinakasabaw na may sinunog na asukal at saka tatakipang mabuti ñg nilaib na dahon ñg saging, upang huwag makasiñgaw. Pagkuló ay babawasan ang gatong at pababayaan sa atay-atay na apoy, hanggan sa lumambot ang karne. Ang lutong ito'y nakatatagal ñg isang buwan at saka lamang iiinit kung ihahayin. (P. M. de K.)

3. KARIKARING PATA NG BAKA

- 1 pata ñg baka.
- 2 puso ñg saging na sabá.
- 3 talong.
- ½ kutsarang maliit ñg atsuwete o pimenton.
- 1 kutsarang mantika.
- 3 kutsarang mani o polvos ñg kakawate.
- 3 butil na bawang.

Ilalaga sa limang basong tubig ang pata ñg baka at kung malambot na'y aalisan ñg butó at gagayatin. Pababañguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika at saka gigisahin ang lahat na kalahok, maliban ang mani. Pagkaraan ñg limang minuto, ay ilalagay o ibubuhos sa niluto ang sabaw na pinaglagaan ñg pata, saka isusunod ang polbos ñg kakawate o dinurog na mani, upang lumapot ang sabaw. Ang lutong ito ay inihahayin na may kasamang baguong na hipong maliliit o alamang. (E. M. de K.)

4. LINAGA O SINIGANG NA KARNE

- ½ kilo karneng may butó, magaling ang dulo ñg pitsong may sebo.
- 4 labanós.
- 3 kamatis na hinog.
- 2 hilaw na buñga ñg sampalok.
- 5 talong.
- 1 dapal na upo o tabayag.

Ilalaga ang karne sa apat na basong tubig na kasama ang kamatis at buñga ñg sampalok. Paglambot ñg karne ay ilalagay ang iba pang kalahok at titimplahan ñg asin. Totoong palasak ang lutong ito sa mga pilipino, gaya naman ñg putsero para sa mga kastila. (P. V. de K).

5. METSADONG PILIPINO

- ¼ kilo karne.
- 1 pirasong tabá ñg baboy na dalawang dali ang kapal.
- 1 itlog ñg manok.
- 2 kutsarang suka.
- 3 kutsarang mantika.

Isuksok sa karne ang tabá ñg baboy, gayon din ang itlog na ilalabon muna ñg lutong luto at aalisan ñg balat, saka gayatin; sa ganitong ayos ay ibababad sa suka, lalagyan ñg kaunting paminta at titimplahan ñg asin. Pagkaraan ñg sampung minuto ay igigisa sa mantika at pag-namula na ay lalagyan ñg isang baso at kalahating tubig at atay-atay na pababayaan sa mahinang apoy, hanggan sa lumapot ang sarsa. (P. V. de K.)

6. PAPAYANG HILAW NA LUTONG LIPA

2 papayang hilaw na kainaman ang laki.
1 pinggang dahon ñg sili o talbós ñg kalabasa.
3 butil na bawang.
Patis ñg isda, ayon sa panglasa.
3 kamatis na hinog.
1 kutsarang mantika.
¼ kilo karne ñg baka at 1/4 kilo karne ñg baboy.

Gagayatin ang karne ñg kasing lalaki ñg karaniwang sinegwelas at ilalaga sa kawali na ang tubig ay kalahating baso hanggan sa matuyuán sa kawali. Dito'y hahañguin ang karne at lilinisin ang kawali na paggigisahan ñg bawang at kamatis at sasabawan ñg tatlong basong hugas-bigas. Isasabog agadagad ang karne at ang ginayat na papayang hilaw na ang kapal ay tigalawang sentimetros. Sa lugal ñg asin y patis ñg isda o bagong ang ititimpla. Kapag ang papaya ay palutó na ay maaaring lahukan ñg anomang klase ñg gulayin; ñguni't lalong mabuti ang dahon ñg sili o di kaya'y talbós ñg kalabasa. (R. K. K.)

BABOY NA SUNIG'OY

½ kilong baboy na may taba.
2 kamatis.
1 sibuyas.
5 kalamansi.
2 pirasong sili.
Dahon ñg kamote.
Dahon ñg sili.

Ilaga ang karneng baboy hanggan lumambot. Ilagay ang kamatis, sibuyas at mga gulay. Pagluto na ang lahat ay ilahok ang katas ñg kalamansi. Ihayin na may kasamang toyo o baguong.

ADOBO MAY GATA

1 inahing manok.
1 kilong karneng baboy.
5 ulong bawang.
1 tasang suka
kapirasong dilaw.
gata nang isang niyog.

Gagayatin ang manok at karneng baboy ñg mga dalawang dali ang lalaki.

Ilalagay ang bawang at ihahalong mabuti sa manok, at karneng baboy, ilagay ang suka, dilaw at paminta. Isasalang ang manok at karneng baboy hanggang sa maluto. Kakayurin ang niyog at gagatain, ang isang tasang gata. Isasama at lulutuin hanggang maghugis lañgis ang gata.

DILA A LA ESPAGNIOLE

1 dila.
4 patatas.
2 bawang.
2 kamatis.
Taba ng baboy.

Babanlian ang dila at kakalusang mabuti. Ilalaga ang dila hanggang sa lumambot. Idaragdag ang bawang, kamatis sa sabaw at babayaan sa apoy hanggang maluto ang patatas at ang sabaw ay maging malapot.

KILAWING BABOY

1 platitong balat ñg baboy na ginayat ñg maninipis.
½ platitong karne ñg baboy.
1 platito at kalahating labanos na ginayat din ñg manipis.
1 sibuyas na ginayat.
1 tasang suka.
2 tasang tubig.
2 butil na bawang.
1 kutsarang mantika.

Karaniwan na ang lutong ito ay ginagawa sa pamag-itan ñg mga tirang ulam na baboy, kapag naihiwalay na ang mañga tabang mantikain. Magpapabañgo ñg bawang sa mantika at pañgañgamoy nito, ay gigisahin ang lahat ñg kalahok, maliban lamang ang labanos at ang suka, at, pagkaraan ñg sampung minuto, ay ilalahok ang sukang may kahalong tubig at pababayaang kuluáng makadalawang beses at kung ihahayin na sa dulang ay saka ilahok ang labanos. Bago gawin ang lutong ito'y kinakailañgang ang ulam na baboy ay naluto na muna sa tubig o di kaya'y tira ng mga ibang luto. (E. M. de K.)

LAUYANG BABOY

½ buwik o ¼ kung hindi kaliitan.
4 kutsarang atsuwete.
1 nangkang hilaw na ginayat.

20 buñga ñg sampalok.
10 kamatis na hinog.
Katamtamang asin.

Sa isang lata ñg gas na walang lamán at mabuti ang pagkalinis ay ilalaga ang ulam na baboy na halos punó ñg tubig, kasama ang iba pang kalahók, maliban ang nangka na saka isahog kapag malambot-lambot na ang ulam na baboy. Kung minsa'y ang inilalahok sa baboy ay kalahating salop na monggo o tuyong kibal. Ang lutong ito ay inihahanda sa mañga kasalan o baysanan at mañga binyagan sa bukid na pinagtitipunan ñg maraming panauhin sa lugal na pinaglulutuan. Ito ang dahilan, kaya ang lauya ay marami kung lutuin.

AMUNDILAS

1 tasang karneng tinadtad, kahit anong klase ñg karne.
2 itlog ñg manok.
1 sibuyas na ginayat ñg manipis.
4 kutsarang mantika.
2 kutsarang toyo.

Ang mañga tirá na lutong karne ay maaring gamitin sa lutong ito. Ang karneng tinadtad ay lalahukan ñg asin, paminta, mañga itlog, upang gawing mañga bolita. Sa mantikang may toyo ay pipiritusin ang sibuyas; pagmapula na ang sibuyas ay aalisin sa kawali at sa pinagpiritusan nito'y pipiritusin naman ang mañga bolita. Pagihahayin na ang lutong ito ay lalagyan ñg sibuyas na piniritus at nang bumuti ang ayos. (Miss Shuck de Mindanao.)

LONGGANISANG PILIPINO

½ kilo karneng baboy na gagayatin ñg maliliit.
¼ kilo taba ñg baboy na gagayatin din ñg maliliit.
1 ulo ñg bawang na ginayat ñg pinong pino.
½ kutsaritang polvos ñg pimenton.
¼ kutsaritang polvos ñg paminta.
Katamtamang asin at suka ng dalisay.

Paghahaluhaluin ang lahat ñg ito. Ang pagkakahalohalo ay pababayaang makatagal ng labing dalawang oras o mahigit pa at saka isisilid sa bituka ñg baboy na pinatuyo sa araw. Tatalian ñg putolputol ang magkabilang dulo, alinsunod sa habang kainamán at ibibiting mga ilang araw sa alulusan ñg hangin. Kung lutuin ang bawa't putol sa tatlong kutsarang tubig, hanggan sa pumula at magmantika, ang mga longganisang ito'y totoong masarap.

DINUGUAN

Suka, asín at dahon ñg kintsay.
2 tasang dugó ñg baboy na tinunaw sa suka.
3 butil na bawang
½ kilong karneng baboy na may tabá at ginayat.

Iluluto ang karneng baboy sa kauting tubig, hanggan sa magmantika. Pababañguhin ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pagmapula na ay sasabawan ñg isang tasang tubig. Pagmalapit nang kumuló ay iisasahog ang dugo ñg baboy na kinulá Katapustapusan ang lutong ito ay titimplahán ñg asin, lalagyan ñg suka at mañga dahon ñg kintsay. Paglambot ñg karne, ay luto na ang dinuguán. (V. P. de P.)

MORSILYAS

1 kilo ñg empilya ñg baboy na gagayatin ñg tigalawang sentimetro.
½ kilong sibuyas na tatadtarin ñg pino.
2 kilong dugó ñg baboy.
3 kutsarang asing pangkaraniwan.
1 kutsarang polbos ñg kanela.
1 metro at kalahati ñg bituka ñg baboy.

Paglalahuking mabuti ang magkakahalong ito at isisilid sa bituka ñg baboy. Tatalian ñg matibay na sinulid at babahaginin sa tig-kalahating dangkal ang pagtatali at bubutasan ñg tenedor ang magkabilang dulo ñg bawa't piraso. Sa isang kaserola ay magpapakuló ñg tubig na umapaw sa mañga morsilya at ilalagay ito sa kaserola, kapuluán sa loob ng sampung minuto. Pagkatapos ay ibibitin sa hañginan, upang imbaking mga ilang araw. Ang mañga mosilyang ito, kung lutuing muli sa tubig, hanggang sa magmantika, ay masarap sa amusal. Masarap din ihalo sa putsero. (P. V. de K.)

15. TAMALIS

2 gatang na galapong ñg bigás.
3 butil na bawang.
½ manok na inahin.
5 kutsarang mantika
¼ kilong karne ñg baboy na may taba.
½ gatang na polbos ñg maning tinustá.

Ilalaga sa tubig ang manók at ang karne ñg baboy, hanggan sa lumambot. Igigisa sa isang kawali ang bawang, ang harina o galapong na bigas na binasa muna at saka ilahok ang sabaw ñg manok. Pagluto na ang bigás, o galapong, ay ilalahók ang polbós ñg mani o kakawate; maaaring lagyán ñg paminta, atsuwete, o pamintón, upang magkakulay. Titimplahán ñg katamtamang asin, gayon din ñg kauting asukal, kung ito ang ibig. Gagayatin ñg pino ang lamán ñg manók at lamán ñg baboy. Sa mga dahon ñg saging na sabá o butuhán, ay babalutin ang kainamang laki ang harina at sa bawa't balutan ay isasama sa loob ang katamtamang dami ñg ginayat na manok at baboy. Pagkabalot na mabuti sa **mañga dahon ñg** saging at matalian ñg abaká o lapnís; ilalagay sa isang kaldero na lubog sa tubig at gagatuñgan hanggan sa kuluáng mga kalahating oras. (M. V. de S.)

IKALIMANG PANGKAT

PAGLULUTO NG MGA GULAY

1. TIPAY NA GABENG MAY LAHOK NA KAMATIS

10 punong gabeng pinagputolputol ñg tigatlong daliri.
6 malalaking kamatis na ginayat.
3 daling luya na pinitpit.
2 buñga ñg santol o 3 sampalok na hilaw.
3 basong tubig.

Ang lahat ñg mga ito'y sabaysabay na iluluto ñguni't huwag hahaluin agad, upang ang gabe, kung kainin ay hindi makati sa bibig. Kapag nakakulong mabuti at ang gabe kalahati na ang pagkaluto ya babalikín upang ang nasa ibabaw ay mapailalim at babayaang mahina ang gatong sa loob ñg dalawang pung minuto. Ihahaying mainit ang gulay. (E. M. ni K.)

2. PINAKULAW NA MGA DAHONG NG GABE

12 mga dahon ñg gabe na ibinilad sa araw sa loob ñg labing dalawang oras, kasama ang mga tangkay.
1 niyog na magulang, pino ang pagkakayod.
3 cutsarang baguong.
4 butil ñg bawang na pinitpit.

Gagatain ang niyog sa tubig at sasalain at ang gatá ay siyang gagawing pinakasabaw ñg lutong ito. Paglalahukin ang bawang, ang baguong at ang gatá upang lutuin sa niñgas; ñguni't huwag titigilan ñg halo, upang ang gatá ay huwag mamuo. Pagkatapos ñg unang kuló ay ilalahók ang tangkay ñg gabe na pinagputol ñg manga daliri. Pagkaraan ñg limang minuto ay ilalahók ang mga dahon at huwag nang hahaluin, kundi kapag ang mga dahon ay luto na: babalikin ang mga dahon, upang ang nasa ibabaw ay mapailalim at magpareho ang pagkaluto, at sa ganito, ay hindi hahaluin, sapagka't paghinalo ay sasama ang lasa. Katamtamang asin ang ilalagay, alinsunod sa panglasa ñg kakain. Kapag lutong luto na ang mga dahon at ang sabaw ay para nang gatas, ay maihahayin na. May mga nagkakagusto na lahukan ñg siling sariwa ang lutong ito (siling labuyo). Totoong masarap kung ihahayin ñg mainit. (A. D. ni G.)

3. PINANGAT NG TAGA DARAGA

30 mga dahon ñg gabe.
½ kilong ulam na baboy.
5 isdang buro na kainaman ang laki.
2 kutsarang baguong o alamang.
2 daling luya.
5 pamintang bundók na mahanghang.
3 niyog na magulang.

Sa lutong ito ay magagamit ang mga labis na adobong baboy. Ilalahók sa ulam na baboy na luto na, ang bagoong, ang isdang burung babasain ñg bahagya, ang paminta at bahagi ñg luya, upang ang lahat ñg mga ito'y magkasamasama. Ang kabuoan ay pagbubukurin sa sampung bahagi at ang bawa't bahagi ay babalutin sa tatlong magkakasusong dahon ñg gabe, at bawa't balutan ay talian o bibidbiran ñg lapnis na sariwa upang huwag manambulat kung lutuin. Sa kailaliman ñg palyók ay ilalatag ang mga tangkay ñg gabeng pinagputolputol at sa ibabaw nito ay ilalagay ang sampung balutan. Ihahanda ang sabaw na gata ñg mañga niyog na may kahalong kaunting tubig, ñguni't kinakailañgan ang malapot, lalagyan ñg katamtamang asin, luya at kaunting paminta at bawang. Ang lahat ñg ito ay ilalagay sa palyók, ang sabaw ay umapaw sa sampung balutan ñg mahigit na kalahati. Ilulutong mga kalahating oras at kapag ang sabaw ay wari naglalañis na ay makakain na ang pinañgat. Kung gusto na ang pinañgat ay totoong mahanghang, ay lalahukan ñg giniling na paminta ang sabaw: at kung gusto namang ilan lamang balutan ang humanghang ay ilalagay sa loob ng balutan ang pamintang giniling (A. D. de G.).

4. SINUKAANG MGA DAHON NG GABE

20 mga susuán o murang dahon ñg gabe.
10 tinapa o isdang itinapa na aalisan ñg mga kaliskis at tinik.
3 kamatis na pirapirasó.
2 labanós na pirapirasó.
4 na murang sibuyas.
3 malalaking sili na hindi mahanghang, pirapirasó.
3 butil na bawang na pinitpit.
4 kalamansi o kalamunding.

Ang lahat ñg mga ito'y paglalahukin at ilalaga, maliban lamang ang mga dahon ñg gabe at mga kalamansi. Mayroong mga dahon ñg gabe na hindi dapat gamitin sa lutong ito; ang mga maputi ang kulay at inalagaang mabuti ay siya lamang maaring gamitin at huwag yaong mga lanta at gsusmot na; ibubuhol ang mga dahon at huwag kakalagin. Kapag ang sabaw ñg niluluto ay nagkukuluan nang mabuti ay isasahog ang mga dahón ñg gabe at huwag hahaluin, kundi upang balikin at nang ang nasaibabaw ay mapailalim upang magpareho ang pagkaluto. Pagkasampu pang minuto at luto na ang mga dahón ñg gabe, ay aalisin ang palyók sa apuy. Mapipigan na ñg kalamansi at titimplahan ñg asín. Kakaining mainit pa. (A. D. de G.)

5. PAGLULUTO NG MUNGGO SA CEBU

2 tasang munggo.
6 kamatis.
1 sibuyas.
4 mañga butil ng bawang.
2 kutsarang mantika.

Isasangag o tutustahin ang mungo at dudurugin hanggan sa maalís o mapahiwalay ang balok o balát. Ilalaga ang mungo sa tatlong basong tubig, bago liligising mabuti. Sa ibang lutuán o sa kawali ay maglalagay ñg mantika at pababanguhín ang apat na butil na bawang at saka ilalahók ang kamatis at sibuyas, upang gisahin, sunod na ilalahók ang munggong luto na at babayaan kumuló mañga limang minuto. Kung mayroong tinapá o isdang piritus, kahit labí, ay maaari ring ilahók, pagkaalís ñg tinik at ito'y magpapasarap sa luto. (P. de T.)

7. MUNGGONG MAY GATA NG NIYOG

2 tasang munggo.
Ang gatá ng isang niyog.
Asin o asukal, alinsunod sa panglasa ñg kakain.

Ilalaga ang mungo sa dalawang basong tubig hanggan sa lumambot at liligisíng mabuti hanggan sa lumapot ang sabaw. Titimplahan ñg asín o asukal, kung ito ang maibigan, at mañga limang minuto bago alisin sa pagkasigang ay ilalahók ang gatá ñg niyog. (P. V. de K.)

8. MUNGGONG MAY PUSO O BULAKLAK NG SAGING

1 tasang munggo.
1 niyog.
2 puso o bulaklak ñg saging (ang lamán lamang maputi at gagayatin ñg maliliit).

Ilalaga ang munggo sa isang baso at kalahating tubig hanggan sa lumambot at dito'y idaragdag ang puso o bulaklak ñg saging, ñguni't lalamasin muna sa asín at saka huhugasan ñg tubig. Pagsisikapang maalís ang lahat ñg dagtá ñg puso ng saging sapagka't kung hindi ay sasamá ang lasa ñg niluto. Limang minuto bago alisin sa pagkasigang ay ilalahók ang gatá ñg niyog. (P. V. de K.)

9. TAWGI NG MUNGGO

2 tasang tawgi ñg munggo.
1 putol ñg tigapat na dali ñg tabayag o upo na maliliit ang pagkagayat.
1 tasang hipon.
2 kutsarang mantika.
2 kamatis.
2 mañga butil na bawang.
1 sibuyas.
Katamtamang asin.

Ibabad sa tubig ang munggo sa loob ñg tatlong araw hanggan sa maalisán ñg balók at bumuká; ñguni't huwag kalilimutan ang makadalawang pagpapalit ñg tubig sa loob ng maghapon at magdamag. Kapag ang mañga butil ay maputi nang lahat, samakatuwid ay tawgi na, ay aalisín ang bahaging ma-iitim. Sa isang kawali ay magpapabañgo muna ng bawang ilalahok ang mañga kamatis, sibuyas at hipong hinimay, upang gisahin, at sandali pa'y ilalahók ang tawgi ñg munggo. Ang isasabaw ay isang basong tubig ng pinagdimugan ñg balat ñg hipong binayó o niligis ng almiris. Labing limang minuto bago hañguin sa apuy ay ilalahók ang tabayag o upo at titimplahan ñg asing katamtaman. (P. V. de K.)

10. MUNGGONG MAY DAHON NG AMPALAYA

1 tasang munggo.
1 platitong dahong mura ñg ampalaya o amargoso.
3 kamatis na hinog.
2 butil ñg bawang.
2 kutsarang mantika.
Katamtamang asin.

Sa kaserola at sa isang baso at kalahating tubig ay ilalaga ang munggo hanggan sa lumambot. Maggigisa ñg bawang hanggan sa bumañgo, saka ilahok ang kamatis na gigisahin din at kung mayroong baguong hipon ay lalahukan ng kaunti upang sumarap ang lasa. Sunod na ilalahók ang munggong malambot o luto na at liligising mabuti hanggan sa lumapot ang sabaw. Katapusan ay ilalahók ang dahon ñg ampalaya o amargoso na binudburan ñg kaunting asin at huwag hahaluin, kundi luto na, sapagka't papait ang lasa. (P. V. de. K.)

11. MUNGGONG MAY LAHOK NA BUNGA NG HILAW NA LANGKA

1 pinggang hilaw na langka na ginayat ñg manga isang dali.
2 alimasag o alimañgo, na hinimay.
1 niyog.
1 tasang munggo.

Ilalaga ang munggo sa apat na basong tubig. Kung malambot na ay ilalahók ang lahat na kahalo at katamtamang asín, maliban lamang ang gatá ñg niyog na isasahog sa loob ñg limang minuto bago hañguin sa apuy. (P. V. de K.)

13. MUNGGONG MAY KAHALONG ULAM NA BABOY

2 tasang munggo.
¼ kilong ulam na baboy.
4 butil na bawang.
2 kutsarang mantika.
Kamatis, paminta at katamtamang asin.

Sa loob ñg sampung minuto ay ilalaga ang munggo sa tubig. Saka aalisin sa apoy at huhugasan hanggan sa maalis ang balok. Muling ilalaga hanggan sa lumambot. Igigisa sa isang kawali ang bawang, sibuyas, kamatis at ulam na baboy na ginayat. Saka idaragdag ang munggo na liligising mabuti bago lagyan ñg sabaw, baguong o hipon at lalahukan ñg kaunti ng upang sumarap ang lasa. Pababayaang masalang sa apoy ñg dalawang pung minuto at titimplahan ñg asín at paminta bago ihayin. (R. K. K.)

15. KAGYOS NA MAY HALONG NANGKA

2 tasang kagyós.
1 pingang buñga ñg nangkang hilaw na ginayat.
1 kutsarang baguong.
1 isdang tuyó na kainaman ang lakí.

Ilalaga ang kagyós sa apat na basong tubig at pag kalahati ang pagkaluto ay idaragdag ang lahat na kalahók. Kung may gata ñg niyog ay maaaring lagyan ñg isang tasa bago hañguin sa apoy. (P. V. de K.).

16. KAGYOS NA MAY HALONG PUSO NG SAGING AT MANOK

1 tasang kagyós.
1 puso ñg saging na wala pang bulaklak.

½ ñg isang manók na hindi kalakihan.
2 kutsarang mantika.
3 kamatis na hinóg.
2 butil na bawang.
Katamtamang asin.

Pababañguhin ang bawang sa mantika, saka ilalahók ang kamatis at dito igigisá ang manók at kagyós, sariwa hangga't mangyayari; pagkaraan ñg limang minuto ay sasabawan ñg dalawang basong tubig at babayaang maluto hanggan sa lumambot. Bago ilahók ang puso ñg saging ay gagayating kasing nipis ñg papel, lalamasin sa asin at pagkaalis ñg katás at dagtá ay huhugasang mabuti. (P. V. de K.).

17. SARIWANG GULAY

2 kutsarang baguong.
1 pingang maliit na dahon ñg lupó o pako.
1 pingang maliit na dahon ñg alasiman.
1 pingang dahon ñg kamatis.
1 pingang dahon ñg kamote.
1 pingang dahon ñg malongay.

Sa dalawang basong tubig ay pakukuluan ang baguong at pagkaunang kuló ay ilalahók ang mañga dahon ñg kangkong at kamote; sunod na ilalahók ang ulasiman, saka ang lupó at sa huli ang kulitis at malongay: pagka dalawang kuló pa ay hahanguin na sa pagkasigang. Ito ang luto na karaniwang ipakain ñg mga asendero sa Negros sa kanilang mga manggagawa. Kung minsa't may munggo ay ito muna ang ilalaga at paglambot ay saka ilalahók ang iba pa sa paraang nabanggit na sa itaas. (P. V. de K.).

18. SOPAS NA TUYONG KIBAL

1 basong kibal na tuyó.
3 daling pinitpit na luya.
3 butil na pinitpit na bawang.

Ilalaga ang kibal sa anim na basong tubig hanggan sa lumambot at ihahalo ang lahat na mga kalahók. At pakukuluang mañga limang minuto pa, saka ihahayin ñg mainit. (E. M. de K.)

19. BULANLANG NA KAGYOS.

1 Basong butil ñg bagyós na sariwa.
3 Basong tubig na pinaghugasan ñg bigas.
2 Daling luyang pinitpit.
2 Butil na bawang, sariwa kung mayroon.
1 Buñga ñg kalabasang mura pa at sariwa.

1 Pingang dahon ñg anoman gugulayín.
Katamtamang asin.

Sabaysabay na ilalaga sa kaserola ang kagyós, ang hugas-bigas at ang kalabasang ginayat, at walang tigil na hahaluin hanggan sa kumuló. Kapag ang kagyós ay malambot na ay isasama ang lahat na kalahok at pababayaang kuluang mañga ilang minuto pa. Ihahayin ñg mainit. (E. M. de K.)

20. KIBAL NA BULANGLANG

1 Pingang kibal na sariwa o ñgusñgusin.
1 Pingang kibal na hinimay o puknatin.
2 Daling luyang pinitpit.
3 Basong hugas-bigás.
1 Kutsarang asin.

Ilalagay sa isang kaserola ang hugas-bigás, ang luyang pinitpit at asin at gagatuñgan; ñguni't hahaluin ñg hawaot upang huwag mamuo ang sabaw. Pagbulák o pagsubó ay hindi na hahaluin at kailan ma't tumataás ang bulak ay untiunting ilalahók ang kibal. huwag paminsanang ilalagay sa kaserola ang kibal, sapagka't lalamig ang sabaw at titigas ang niluto. Babayaan sa pagkaigang hanggan sa lumambot. Ihahaying mainit pa. Ito ang lutong totoong maka-Batañgan at palasak sa lalawigang ito. Lubhang minamasarap sa dulang ñg mayayaman at gayon din ñg mañga maralita. Ang kibal ay gulaying sagana sa tinatawag na proteina at sa iba pang mañga sustansia. Sa mañga buwan ñg Oktubre at Nobiembre, panahón ñg pamumuñga ñg kibal, ay maraming taga Lipang nañgiñgibang bayan ang nauwi sa sarili, upang muling makatikim ñg lutong iyán. At ipinalalagay, lalo na ñg mañga taga Lipa, na ang kibal ay nagpapalusog ñg katawan, nagbibigay ñg buhay, ñg lakas at ñg kasiglahan. (E. M. de K.)

21. PATANING MAY LAHOK NA SUTANHON O MISUWA

1 Dinulang na hinimay na sariwang patani na babad sa tubig.
1 Tasang sutanghon o misuwa na pinagputolputol ñg tigalawang pulgada.
3 Butil na bawang.
3 Sibuyas
2 Kutsarang mantika
Katamtamang asin.

Igigisa ang mañga bawang, sunod ang sibuyas at saka ang patani. Pagluto na ay isasahog ang sutanghon na naibabad na sa tubig o di kaya'y misua, lalagyan ñg asin at saka sabawan ñg dalawang basong tubig, lalong magaling ang sabaw ñg manók, kung mayroon. Pagkaraan ñg unang kuló ay hihinaan ang apuy sa loob ñg mañga dalawang pung minuto. Ihaḫaying mainit. (E. M. de K.)

22. BULANGLANG NA PATANI SABATSE AT KALABASA

1 pingang patani.
1 pingang sabatse.
1 pingang talbós ñg kalabasa.
3 bawang na sariwa at ginayat.
3 daling pinitpit na luya.
6 basong hugas-bigás.

Ang lahat ñg ito'y sabaysabay na ilalagay sa isang kasero-la, maliban lamang ang talbos ñg kalabasa at bawang. Isasalang sa apoy o gagatuñgan at hahaluin ñg kawot na walang tigil hanggan pañgalawang kuló. Kapagluto na ay ilalahók ang talbós ñg kalabasa, hanggan ilang saglit bago hañguin sa pagkasigang at ilalahók ang murang bawang na ginayat, upang bumañgo ang sabaw. Huwag kalimutan ang katamtamang asin. (E. M. de K.)

23. SITAW NA MAY HALONG HIPON

1 pingang sitaw na murá at sariwa, pinag putolputol tigatlong dali.
1 platitong hipon.
3 kamatis na hinóg.
2 kutsaṟang mantika.
3 butil na bawang.
1 sibuyas.
Katamtamang asin.

Ilalaga ang mañga hipon sa isang basong tubig at sa minsang kuló ay hahañguin sa apuy at aalisan ñg balat; kung malalaki ang hipon, ay gagayatin. Ang mga ulo ñg hipon ay dudurugin sa almires at isasama sa sabaw na pinaglagaan ñg mga hipon; saka sasalain at siyang isasabaw sa paggisa. Magpapabañgo ñg bawang sa mantika, saka isusunod ang mga kamatis at sibuyas na ginayat at dito igigisa ang lamán ñg hipon at ang sitaw: pagkaraan ñg limang minuto ay sasabawan ñg sabaw na sinala at pababayaan sa apuy hangga sa lumambot ang sitaw. Ang lutong ito ay maaaring lahukán ñg anomang gulayin, paris ñg madalás ihayin sa dulang ñg mañga mayayamang taga Bisayas at doon ang mga hipon ay sagana at matataba sapagka't ang karamihan sa mga bayan ay nasa baybay dagat. (P. V. de K.)

24. GINISANG SITAW

½ kilong sitaw na pinagputolputol ñg tigalawang pulgada.
2 kutsarang mantika.
2 sibuyas na maninipis ang pagkagayat.
1 tasa at kalahating sabaw ñg nilagang manok.
Katamtamang asin.

Halbusan ang sitaw. Igigisa sa kawali ang mañga bawang at sibuyas, saka ilalahok ang sitaw. Pagkaraan ñg limang minunto ay ilalahók ang sabaw ñg manok at pababayaan sa apuy na mga labing limang minuto. Ang paglulutong ito ay maaaring gawin sa anomang gulayin. (P. de T.)

25. PINAIS NA KABUTI

5 kabuting mamunso o mamarang.
1 kamatis na hinog na pagaapating piraso.
Kaunting asin.

Babalutin ang lahat na ito sa apat na suson na dahon ñg saging at iihaw sa baga. Kapag ang dalawang pañgunahing balot ay sunog na'y nagpapakilalang luto na ang kabuti; ñguni't ang pagiihaw ay babalikan, sapagka't magbabalakian ang luto. Kung walang kamatis ay maaari ring lutuin ng wala nito. Karaniwang ay ganito ang pagluluto, lubha pa't kakaunti ang lulutuing kabuti. (P. V. de K.)

26. MGA KABUTING NILUTO SA HUGAS-BIGAS

1 librang kabutí.
1 pirasong ulam na baboy na dinurog.
2 kamatis na hinog na ginayat.
2 butil na bawang.
2 kutsarang mantika.
2 tasang hugas-bigás.

Pagkalinis na mabuti ñg mañga kabutí at maalisán ñg mga balok na matigas na nakabalot, ay pagpipirapirasuhin ñg maliliit. Magpabaño ñg bawang sa mantika, saka ilalahok ang kamatis at ang ulam na baboy: gigisahing mabuti't nang magkahalohalo at pababayaan sa apoy na mga sampung minuto; kahulihulihang ilalahok ang kabutí at hugas-bigás. Hahaluin ñg kawot ang niluluto, tatakipang mabuti at pababayaan sa apoy na mga sampung minuto. (P. V. de K.)

27. MGA RELYENONG TALONG

2 talóng.
2 kutsarang tinadtad na manók o karneng labi na mga luto na.

1 kamatis na hinog.
½ sibuyas.
3 kutsarang mantika.
1 itlog ñg manók.

Iihaw at aalisán ñg balok ang mañga talóng. Igigisá sa isang kutsarang mantika ang mga bwang, sibuyas at ang tinadtad na manók o karne na labi ñg anomang luto: ang lahat ñg ito ay ipaloloob o isisilid sa talóng. Babatihin ang itlong, saka ilulubog dito ang talong at bubudburan ñg dinurog na biscotso o harina, kung mayroon, at tuloy pipiritusin hanggan sa magkulay ginto. Kung walang manók na labi, ay maaari rin namang lutuin ang talong, kung ilubog sa binating itlog bago piritusin.

28. POTAHENG TALONG

5 malalaking talóng pinagputolputol, ñg tigiisang pulgada.
5 hinog na kamatis.
1 sibuyas.
1 kutsarang mantika.
2 kutsarang baguong o kalahating tasang hipong sariwa.
Gatá na walang bantó ñg isang niyog.

Mag gigisa ñg bawang at sakā ihahalo o ilalagay ang iba pang kalahók. Pagkaraan ñg limang minuto, ay lalagyán ñg isang tasang tubig at kapag luto na ang talóng ay ilalahok ang gatá ñg niyog at sa unang pagkuló ay hahañguin na sa apoy. (P. de T.)

29. POTAHENG REPOLYO

½ repolyo na ginayat ñg mahahaba.
1 kutsarang malaki ñg mantika.
1 sibuyas na pino ang pagkagayat.
2 butil na bawang.
1 kutsarang harina o galapóng na mais, bigás o ibang ganito ring klase.

Banlian ang repolyo. Igigisa ang bawang, sunod ang sibuyas, ang harina at ang repolyo at saka lagyan ng sabaw ñg manók, kung mayroon, at kung wala ay kahit tubig. Titimplahan ng asin at pagnakulhang may mga labing limang minuto ay ihahayin na. Ang sawsawan ay suká o salsang kamatis. Nang gumanda ang hitsura ay binubusan ñg salsa ang ibabaw ñg repolyo. (P. de T.)

31. PURE NG KALABASANG PULA

1 ikaapat na bahagi ñg tinalupan at ginayat na kalabasa.
2 kutsarang mantika.
3 butil na bawang.

Ilalaga ang kalabasa sa isang baso at kalahating tubig. Sa isang kawali ay magpapabañgo ñg bawang sa mantika at pagmapula na'y isasahóg ang kalabasa na liligising mabuti sa kawali hanggan sa maging parang halea. Sa ganito, ay ilalagay ang tubig na pinaglagaan ñg kalabasa at pababayaan sa apoy kumulo hanggan sa lumapot ang sabaw. (P. V. de K.)

32. BINATING ITLOG NG MANOK

2 daling kalabasang puti o upo na ginayat ñg maliliit.
1 siling malaki na walang balat at pinutol ñg maliliit.
1 sibuyas na tinadtad.
2 kamatis na hinog, inalisán ñg balok at ginayat.
3 bagong itlog ñg manok na binati.
2 butil na bawang.
3 kutsarang mantika.

Magpapabañgo ñg bawang sa mantika at ilalagay ang lahat na kalahok, maliban lamang ang itlog. Kapag luto na ang upo o kalabasang puti ay aasinan, ilalahok ang itlog na binati at aalisin agad **sa apoy. (P. V. de K.)**

33. "ARROZ" SA LUTONG PILIPINO

1 tasang bigás na maputi at mabuti ang pagkakahugas.
½ sisiw o manok na hindi kalakihan.
3 kamatis na hinog na ginayat.
3 butil na bawang.
1 sibuyas na ginayat.
3 bunga ng siling hindi maanhang.
½ kutsaritang pimenton o atsuete.
2 kutsarang mantika.

Magpabañgó ñg bawang sa mantika, isusunod ang kamatis, sibuyas at manok na pinagputolputol; pabayaan magisá sa loob ñg limang minuto; pagkatapos ay isasama ang iba pang kalahók at pababayaan sa apoy na mga limang minuto pa, saka sabawan ñg dalawang tasang tubig at tatagal sa poy na mga sampung minuto naman. Sa ibang kawali o sarteng malaki ay maglalagay ñg dahon ñg saging at ililipat dito ang niluto na tataklubán ñg dahon din ñg saging; kapagnaigá na ang lahat ñg sabaw, ay babalikin ang niluluto at pababayaang sa kaunting gatong lamang sa ka ihayin sa dulang. Kung mayroong repolyo o ibang gulayin, ay maaaring ilahok sa lutong ito. Kung walang manok ay maari rin naman ang almehas, paris halimbawa ñg talabá, lukán at iba pang ganitong klase o di kaya'y ñg longanisang yari dito sa atin, ay lalong masarap ang lasa. (P. V. de K.)

34. LABONG NA MAY KAHALONG PAKO O TUGABANG.

2 labong na ginayat ñg manipis na parang papel.
1 platito ñg maliliit na hipon.
30 talbos ñg pakóng bundok o kankong.
1 platito ñg dahon ñg tugabang o saluyot.

Pipigaing mabuti ang labong hanggan sa lumabas na lahat ang katás. Huhugasan ñg tubig. Magpapakuló ng dalawa o tatlong tasang tubig at ilalagay ang labóng at mga hipong maliliit; pagkaraan ñg kalahating oras ay ilalagay ang lahat ñg ibang kalahók at titimplahan ñg asin. Huwag tatakipan ang pinaglulutuan, sapagka't papait ang luto. Kung mayroong alimañgo at niyog, ay maaaring lahukán ñg gatá bago hañguin sa apoy. Sa ganitong paraan ay lalong sasaráp ang luto. (P. V. de K.)

35. BULAKLAK NG SAGING AT BAGUONG NA GINISA

2 bulaklak ñg saging na saba o latundán.
½ tasang baguong.
3 butil na bawang.
2 kutsarang mantika na may sitsarón kung mayroon.

Ilalaga ang sariwang bulaklak ñg saging at pagkaluto'y pipigain hanggan sa lumabas ang katás at pagpuputolputolin ñg tigalawang pulgada. Igigisa ang baguong na isda o hipong maliit o di kaya'y alamang na kasama ang bawang at sitsarón at ito ang gagawing sawsawan ng saging.

36. KILAWING BULAKLAK NG SAGING

2 bulaklak ñg saging.
½ tasang suka.
1 daling pinitpit na luya.
5 butil na bawang.
2 kutsarang asin.
2 kutsarang mantika.

Ang sariwang bulaklak ñg saging ay gagayatin ñg maliliit at lalamasin sa asin hanggan sa lumabas ang lahat ñg katás bago hugasan nang tubig. Magpapabañgo ñg bawang sa mantika, at igigisa ang bulaklak ñg saging. Pagkaraan ñg limang minuto ay susukaan at titimplahan ñg kainamang asin. Pagkuló ñg suka ay ilalagay ang iba pang kalahók at pababayaang malakás ang gatong sa loob ñg sampung minuto.

Ang lutong ito ay malinamnam na pangpagana. (E. M. de K.)

37. BULAKLAK NG SAGING NA MAY GATA NG NIYOG

2 bulaklak ñg saging.
½ niyog.
2 kutsarang suka.
2 kamatis na hinog.
1 sibuyas.
2 butil na bawang.
1 kutsarang mantika.

Ilalaga ang mga bulaklak ng saging, ang bahaging murá ay gagayatin ñg manipis, makiapat na huhugasan at pipigaing mabuti upang lumabás ang katas at dagtá na mapait. Magpapabañgo ñg bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis, sibuyas, saka isunod ang bulaklak ñg saging at ang suka. Pababayaan sa apoy ñg mañga tatlong minuto at saka isunod ang gatá ay maaari nang ihayin ang luto. (T. V. de V.)

38. PATOLANG INIHAW

1 patola.
2 kamatis na hinog.
Katamtamang asin.

Tatalupan ang patola at pagpuputolputolin ñg tigalawang dali; tutuhugin sa tindangang kawayan at iihaw sa baga o ipapasok sa horno kung mayroon; kapag luto na ay lalagyan ñg sariwang kamatis na ginayat at katamtamang asin. (E. M. de K.)

39. PATOLANG MAY HALONG MISWA

2 patatas at 2 paypay ñg manok na hindi kalakihan.
2 patola.
1 tasang misuwa na pinagputol ñg tigalawang dali.
1 sibuyas.
2 butil na bawang.
2 kutsarang mantika.
2 basong tubig.

Ilalaga sa isang kaserola ang manok. Pagmalambot na ay hahañguin sa apoy. Sa isang kawali ay magpapabañgo ñg bawang sa mantika, isusunod ang sibuyas, manok at patola at saka idaragdag ang sabaw na pinaglagaan ñg manók. Pagkulo sa loob ng sampung minuto ay saka isahog ang miswa at pagkaraan ng sampung minuto ay maaari nang ihayin. (E. M. de K.)

40. TORTILYANG PATOLA

1 patola.
2 itlog ñg manok.

2 kamatis na hinog at tinadtad.
2 butil na bawang.
3 kutsarang mantika.

Magpapabañgo ñg bawang sa isang kutsarang mantika, isusunod ang kamatis at patola upang gisahin. Sa isang pinggan ay babatihing mabuti ang dalawang itlog at dito'y ilalahok ang ginisang patola. Sa isang malinis na kawali ay pipiritusin ang tortilya sa natirang dalawang kutsarang mantika. Ganito rin ang paraan sa pagtotortilya ñg upo. (P. V. K.)

41. PAKBIT NA TALONG AT AMPALAYA

4 na buñga ñg ampalaya o amargoso.
4 na talong.
½ kilong ulam na baboy o isang bangos na inihaw.
3 malalaking kamatis at hinog.

Ang talong at amargoso ay gagayatin ñg pahabá at ang kamatis ay gagayatin din ñg tigalawang pulgada. Ang ulam na baboy ay ilalaga sa tatlong basong tubig. Kapag malambot na ang lamán ay isasama ang ibang kalahók at pababayaan sa mahinang apoy hanggan sa lumapot ng sabaw.

Ang pinakasawsawan ñg lutong ito ay mabuti ang bagong na hipong maliliit sa lugal na asin. (V. R. de P.)

42. AMARGOSONG MAY KALAHOK NA HIPON

3 amargoso.
3 itlog ñg manók.
3 hinog na kamatis.
4 kutsarang hipong maliliit.
1 sibuyas.
3 butil na bawang.
3 kutsarang mantika.
Katamtamang asin.

Gagayatin ang mga amargoso ñg manipis at lalamasin sa asin, upang lumabás ang katás at ibababad sa tubig sa loob ng dalawang oras at bawa't kalahating oras ay papalitan ng tubig at pipigain mabuti ang amargoso. Magpapabañgo ñg bawang sa mantika, saka isunod ang sibuyas at kamatis at dito gigisahin ang amargoso at hipong maliiit sa loob ñg 15 minuto. Katapustapusan ay ilahók ang itlog na binatí at hahañguin agad. (E. M. de K.)

43. DININGDING NA PAPAYA

1 papayang ginayat ñg manipis.
½ pinggang sitaw na pinagputol ñg tigatlong dali.

1 pinggang mga bulaklak ñg gawaygaway o katuray.
1 kutsarang baguong ilokano.
1 isdang piritus na kainaman ang laki.

Sa isang kaserola ay magpapakuló ñg isang basong tubig na may kalahók na baguong at asin; hahalagapan o aalisin ang nañgiñgibabaw na bula at saka ilagay ang isdang piritus. Maaaring gamitin sa lutong ito ang mga labing isda na luto na. Pagkaraan ñg limang minuto, ay ilalahok ang sitaw at papaya, at kapag luto na'y ilalahok naman ang mga bulaklak ñg gaway-gaway o katuray; huwag pababayaang magtagal sa apoy ang mga bulaklak na ito, sapagka't papait, kung labis ang pagkaluto. Ang kalabasang puti o upo ay maaaring lutuin sa ganito ring paraan; ñguni't lalahukan ñg sibuyas at kamatis at kaunti lamang ang tubig. (R. V.)

44. LUMPIANG MAY HALONG UBOD

1 pinggang ubod ñg niyog na ginayat ñg tigalawang pulgada at isang sentimetro ang kapal at kung wala nito ay magagamit din ang labong o patatas.
1 pinggang maliit ñg labanós, ginayat ding gaya ñg ubod ñg niyog o labong.
1 pirasong repolyo na pinagputolputol.
1 pirasong tokuwa kung mayroon.
1 tasang hipong sariwa.
1 pirasong ulam na baboy na dalawang dali at tinadtad.
2 daling tahuri.
3 kutsarang asukal, "suchar"
4 kamatis na hinog at ginayat.
2 butil na bawang.
1 punpóng o luwig na kutsay.
1 sibuyas.
3 kutsarang mantika.
1 kutsarang patis.

Magpabañgó ñg bawang sa mantika at dito igigisá ang kamatis at ang sibuyas at pagiging parang salsa, ay ilalahók ang lahat na gulayin at patis. Tutunawin sa dalawang kutsarang tubig ang tahuri at ang asukal at lulutuin sa apoy sa loob ñg limang minuto. Inuugaling balutin ang lutong ito sa sadyang nabibiling balután, na siyang karaniwang ihayin kapagnaghahanda ang mga pilipino at sa dulang natin, ay siyang pinakapastel sa bankete ñg mga europeo. Maaari rin namang idulot sa isang bandeha ang lutong ito, kahit hindi ibabalot kasunod ang isang platitong may salsa ñg tahurí at isa pang platito ñg bawang na dinurog. (P. V. de K.)

45. MURANG MAIS NA MAY HALONG MALONGGAY

10 puso ñg maís.
1 tasang dahong ñg malonggay.
2 butil na bawang.

Lalaslasin ang puso ñg mais at ang mga butil nito'y liligisin. Kung maligis na ay lulutuin sa tubig, hanggan sa lumambot. Saka ilalahok ang mga dahon ñg malonggay at ang iba pa. Pababayaan sa pagkasigang o sa apoy sa loob ñg ilang minuto at lalagyan ñg katamtamang asin bago ihayin. (R. K. y K.)

46. BUNGANG MURA NG MALONGGAY

1 pinggang hilaw na buñga ñg malonggay na tinalupan.
1 piggang maliit ñg hipon o kalahating sisiw.
2 kutsarang mantika.
2 butil na bawang.

Magpapabañgo ñg bawang sa mantika at ang mga hipon o manok ay dito igigisa, saka sasabawan ñg binayó sa almiris na mga ulo ñg hipong kinanaw sa tubig, o di kaya'y tubig lamang, kung manok ang iginisa. Kung hipon ang ginamit at mailalahok ang malonggay pagkuló; nguni't kung manók ay lulutuin ito hanggan sa lumambot at saka ilalahók ang buñgang hilaw ng malonggay na tinalupan at pinagputolputol. (M. V. de S.)

47. BINURONG MOSTASA

20 puno ñg mostasa.
2 dakot na asin.
1 tasang hugas-bigas.

Pababayaang mga ilang oras, hanggan sa ang mostasa ay malanta ñg bahagya, upang huwag masira ang mga dahon, kapag pinigá. Ang magagamit lamang sa paggawa ng pangpaganang ito, ay mga mostasang hindi pa namumulaklak. Pagkaalis ng mga ugat, ang mga dahon ng mostasa, kasama ang puno ay wiwiligan ng asin, lalamasin at pipigain, hanggan sa lumabas ang lahat ng katas. Pababayaang mga limang minuto na mábabad sa asin ang mostasa at saka hugasan. Pakukuluin ang hugas-bigas at paglamig ay ibubuhos sa mostasa; titimplahan ñg asin at ñg kaunting asukal at pagiiñgatan ang paglalagay sa isang botelya o sa isang lalagyan na ang sabaw ay nañgiñgibabaw sa mostasa. Pagkaraan ñg dalawang araw ay makakain na at masarap na pangpagana. (P. V. de K.)

48. MOSTASANG MAY KAHALONG ITLOG

2 puno ñg inasinang mostasa at pinagputolputol ñg tigalawang dali.
3 itlog ñg manok.
3 kamatis na hinog at ginayat.
½ sibuyas na ginayat.
2 kutsarang mantika.
2 butil na bawang.

Magpapabañgo ñg bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis at ang sibuyas; pagiging parang salsa ay ilalahok ang binating itlog at ang dahon ñg mostasa; hanggan sa maluto ang itlog.

49. MALONGGAY O BALUNGAY

1 pinggang dahon ñg malonggay.
1 niyog.
1 dapal na tuyong isda o binitad.

Iluluto sa gatá ñg niyog at tubig ang isda; ñguni't hahaluing palagi, upang huwag mamuo ang gatá ñg niyog; pagkakulong mga labing limang minuto ay ilalahok ang mga dahon ñg malongggay at maihahayin na ang lutong ito. (M. V. de S.)

50. ENSALADANG KATURAY O GAWAY-GAWAY

1 platitong mga buñgang mura ñg malonggay o katuray.
½ tasang suka.
1 kamatis.

Puputulin ñg tigatlong dali ang mga buñga ñg malonggay, ibababad sa tubig ñg dalawa o tatlong oras at saka ilalaga sa tubig. Pagmalambot na ay aalisin sa tubig at hahaluan ñg kamatis, suka at katamtamang asin. Ang mga bulaklak ñg gaway-gaway ay maipapalit sa mga buñga, tungkol sa ensaladang ito. (M. V. de S.)

51. UBOD NG NIYOG O PUGAHAN

1 pinggang ubod ñg niyog o pugahan na gagayatin ñg tigiisang sentimetro.
3 tasang hugas-bigás.
2 kamatis.

Lulutuin sabaysabay ang lahat ñg ito; ñguni't huwag kalilimutan ang paglalagay ñg kainamang asín. Ang sabaw na hugas-bigás ay hahaluing walang tigil bago kumuló, upang huwag mamuo. Mainit na ihahayin. (A. K. S.)

52. MANTIKILYANG NIYOG

4 niyog
Katamtamang asin at atsuwete.

Kakayurin ang niyog at gagataing mabuti: babanglian ñg mainit o kumukulong tubig at muling gagatain, hanggan sa lumabas ang lahat ñg katás. Ilalagay sa isang pasó o sadyang sisidlang maluang ang bibig ang lahat ñg gatá at pababayaang magdamag o labing dalawang oras. Pagkaraan ñg labing dalawang oras, ay kukunin sa ibabaw ñg gatá ang kapáng nañgiñgibabaw; ang kapang ito o "crema" ay ilalagay sa isang botelyang maluang ang bibig at tatakipang mabuti ñg tapóng daluro. Kakaluging mabuti ang botelya hanggan sa ang mantika ay lumahók sa lahat ñg kapa o "crema". Itatagilid ang botellya at titigisin ang pinakatubig at ang matirang mantika ay ilalagay sa isang pinggan. Babatihing mabuti ñg tenedor ang mantika, upang tigisin parin ·ang tubig at saka ilalagay sa hulmahan o molde. Ang mantekilyang ito ay titimplahan ñg asin at kukulalayan ñg atswete o ñg dilaw na "naptol" o "zatrazina" bago isamolde. Ang mantekilyang ito ay masarap ang lasa at lumalabás na totoong mura. (Kinuha sa isang "Boletin" ng "Buro de Ciencias".)

53. MANGGANG HILAW NA BURO

25 manggang hilaw.
1 gatang na asíng karaniwan.

Huhugasang mabuti ang mañga manggang hilaw at aalisan ng dagtá. Bibiakin ang bawa't mangga ñg hindi lagusan, aalisin ang butó at pupunuin agad ñg asin, hangga't maaari. Sasalansanin o pagpapatungpatuñgin ang mga mangga; sa isang sisidlan na hindi metal ñguni't ang bawa't salansan o pagkakapatong ay bubudburan ñg asin. Tatakipan ang kinasisidlan. Pagkaraan ñg anim na araw ay masarap na pangpagana sa pagkain.

Ganito ang nararapat gawin sa mañga manggang hilaw na nañgalalaglag sa puno dahilan sa bagyo o malakas na siguwa. Ang mga burong mangga ay nakatatagal ñg maraming buwan at ang bagay na ito'y maglalaan ñg panahon sa magbubukid; upang ihanap ñg mataas na halaga ang kanyang kalakal. (P. V. de K.)

54. ATSARANG PILIPINO

2 daling luya na ginayat ñg maliit.
2 kinayod na papayang mura.
2 siling hindi maanghan.

2 sibuyas na ginayat ñg maliliit.
7 dakot na labong o ubod ñg niyog na ginayat ñg maninipis.
1 ulong bawang na ginayat.

Kakayurin ñg pino at ñg sadyang pañgayod ang papaya, lalamasin, sa asin, aalisin ang lahat ñg dagtá, huhugasang mabuti at pipigain ñg mahigpit. Saka ilalagay o isasama sa papaya ang lahat na kahalo.

Ang suka ay kinakailangang malinis, walang bantó at matapang; upang ang atsara ay makatagal na mahabang panahon na hindi nasisira at nagbabahong hañgin. (M. V. de S.)

IKANIM NA PANGKAT

MGA PANGHIMAGAS

MATAMIS NA DAYAP

Kukuha ng bagong pitas sa puno ng mga dayap, kakalisang parehong-pareho ang boong balat ng isang matalim na kutsilyo, at ibababad sa tubig, pagkatapos ay ilalaga at hahaluing madalas, aalisan ng laman sa loob, at pamuling ibababad sa tubig, na makaapat na veses hahalinhan ng tubig sa isang araw hanggang malis na maigi ang asim, matapos maisagawa ito, ay ilalagay muli, at kapag malambot na ay ilalagay sa arnibal at lulutuin.

PUDING NA KALABASA

Maglalaga ng kalabasa at sasalain sa pansala, magbabati ñg itlog at ihahalo, lalagyan ng binayong kanela, asukal at mantikilla. Pagkatapos ay hahaluin at ilalagay sa hulmahan matapos mapahiran ng mantika ay ipapasok sa hurno o iluluto gaya ng bibingka.

PUDING NA CHOCOLATE

Sa bawa't kalahating basong gatas o tubig, ay apat na onsang chocolate (8 kutsarang malaki) pitong itlog, kalahating librang asukal, at kaunting kinaskas na dayap ang isasama; babatihing bukod ang pula at puti ng itlog, ito'y sasabuling mabuti hanggang magpuntong meringe, hahaluan ng untiunting asukal at kinaskas na balat ng dayap, at saka paghahaluin ang pinaghiwalay na pula at puti ng itlog; isasama pagkatapos ang chocolate at ilalagay sa hulmahan, tinigmak ang loob ng arnibal, bago iluluto sa "baño maria" at sa ibabaw ay isang takip na lata na may baga. Ang pagkakilala ng kalutuan nito ay gaya ng plan.

CREMANG PINIRITU

Upang maisagawa ito ay maglalagay sa isang litrong gatas ng 10 onzang asukal (20 kutsarang malaki) anim na kutsarang malaki ng harina. Ilalagay ito sa baga na walang usok, hahaluing palagi hanggang malutong maigi; pagkatapos ay palalamigan upang tumigas, aataduhin ng isang manipis at matalim na kutsilyo, titigmakin ang bawat atado ng binating pula ng itlog at saka babalutin ng binayong tinapay at ilalagay sa kumukulong tubig.

CREMA

Magbabati ng 9 na itlog, lalagyan ng isang basong gatas, 3 kutsarang harina, at kulang na kalahating librang asukal. Babatihing mabuti at saka ibubuhos sa isang hulmahan o caserola at hahayaan sa "baño de Maria" hanggang maluto.

PLAN NA MANSANAS

Hihimayin ang mga mansanas at aalisan ng ubod, ilalaga at lulunawing maigi ng kutasara, pagkatapos ay sasamahan ng binating burok ng itlog at asukal repinadong maputi, ilalagay sa flanera na pinahiran ng arnibal ang loob at iluluto sa baño de Maria.

HALEANG GRANADA

Ang nararapat gawing mauna, ay biyakin ang mga granada, itiwalag sa balat at balok na nakabalat sa mga butil, at dikdikin pagkatapos; pigain sa isang salaan at ang katas na makukuha ay ilalagay sa isang tacho, sasamahan ng asukal na repinado at pakukuluin hanggang lumapot at magpunto ang matamis; anopa't ingatang sagapan ang bula; kung inaakalang umabot na sagrado o puntong kinakailangan ay hanguin at ibuhos sa lalagyang pagtitingalan.

7. PALASAK NA LETSEPLAN

Babatihing mabuti ang limang itlog at lalagyan ñg tatlong bahagi ñg kalahating librang asukal at saka ilalahok ang gatas na sariwang hindi pinakuló. Ilalagay sa isang hulmahan ang natirang asukal na hahaluan ñg isang kutsarang tubig, isasalang sa apoy, hanggan sa halos masunog at ikakalat sa loob ñg hulmahan ang magkahalong gatas at mga binating itlog at lulutuin na parang tiniim o "baño maria" hanggan sa tumigas. Ang panghimagas na ito ay maaring pabañguhin, kung samahan ñg balat ñg dayap na hiniwa ñg pahabá at manipis o ñg anomang katas na talagang pangpabañgo sa ganitong matamis. (P. V. de K.)

8. PANGHIMAGAS NA IBA O KALAMYAS

1 pinggang kalamyas o iba.
1 librang asukal. "suchar"

Bubutasin ñg isang tenedor ang apat na tagiliran ñg bawa't buñga ñg kalamyas at pipipisín sa isang tabla hanggan sa lumabás ang lahat ñg katás, makiatlong huhugasan sa tubig at makiatlo ring pipigain, hanggan sa lumabas ang katás na maasim; ibababad sa tubig sa loob ñg kalahating oras na sinamahan ñg kaunting apog, muling huhugasan ñg maiñgat, upang ang kalamyas ay huwag madurog at saka lulutuin sa arnibal, hanggan sa luminaw at magkapunto. (P. V. de K.)

9. KAMOTE O RIMAS SA ARNIBAL

4 kamoteng kainaman ang laki o isang buñga ñg rimas.
¼ librang asukal. "suchar"

Ilalaga ang kamote. Tatalupan at pagpuputolputulin: ihahanda sa isang kaserola ang arnibal, ilalahok ang kamote at pababayaang kumuló hanggan sa lumapot ang punto. Ganito rin ang pagmamatamis ñg rimas. Kung mga bulaklak ñg rimas ang mamatamisin, ay huhugasang mabuti pagkalaga at pababayaang mababad sa tubig sa loob ñg apat na oras, bago lutuin sa arnibal. (P. V. de K.)

10. "CABELLO DE ANGEL" O KONDOL

¼ kondol na kainaman ang laki.
1 kilong asukal. "suchar"

Pinong kakayurin ang kondol ñg sadyang pañgayod sa mahahabang lineas, pipigaing mabuti pakukuluang sandali sa tubig at hindi miminsang huhugasan at pipigain. Ilulubog sa tubig na may kaunting apog sa loob ñg labing limang minuto at muling huhugasan hanggan sa maparam ang amoy. Sa ganito, ay iluluto sa arnibal sa taas ñg puntong maibig. Maari rin namang gumawa ñg tuyong matamis na kondol sa ganito ring paraan; ñguni't gagayatin ñg pino ang kondol. Ang panghimagas na ito ay tumatagal bago masira. (P. V. de K.)

11. SANTOL NA INARNIBAL

15 buñga ñg santol na hinog.
1 kilong asukal. "suchar"

Mga buong ilalaga ang buñga ñg santol na lubóg sa tubig. Tatalupan, aalisan ñg mga butó at saka ilalaga sa ibang tubig at saka hañguin sa apoy pagkatapos ñg unang kuló. Pababayaang mababad sa hugas-bigás sa loob ñg dalawang araw at tatlong gabi, huhugasang madalás at papalitan ñg tubig. Lulutuin ang asukal at pagkuló ay ilalahók ang santol sa ayang-ayang o mahinang apoy hanggan sa dumating sa puntong minamagaling. Ang kulay ñg matamis na ito ay mapulapula at mainam kailan ma't malinis ang asukal na pinaglutuan. Tumatagal ñg taunan, kung mabuti ang pagkagawa. (P. V. de K.)

12. MERENGENG ITLOG

2 itlog ñg manok.
4 kutsarang pinó o paulo ñg asukal. "suchar"

Ihihiwalay ang klaro ng itlog sa pula na kaunti ma'y huwag málahukan nito at babatihing mabuti sa isang sisidlan na malinis, tuyó at walang tabá at pag-iiñgatan na ang tenedor na gagamiting pangbati ay tuyó rin at malinis. Kapag ang bulá ay totoong iskumang-iskuma na ay unti-unting ilalahok ang asukal at hindi titigilan ñg bati, hanggan sa magpareho. Sa ganito, ay ilalagay sa isang kaserolang malinis at tuyó at isasalang sa bagang walang usok; tatakipan ñg isang lata at sa ibabaw ay lalagyan ñg baga. Idudulot na nasa kaserola rin. Ganito ang madaling paggawa ñg merenge sa bahay. (P. V. de K.)

13 MATAMIS NA PULA NG ITLOG.

2 pula ñg itlog
2 daling kalabasa.
6 kutsarang punó ñg asukal. "suchar"

Ilalaga ang kalabasa, aalisan ñg balat at liligisíng mabuti. Babatihing mabutí ang dalawang pula ñg itlog na walang lahók na kaunti mang klaro at ihahalo sa kalabasang niligís; ilalahok ang asukal, isang kutsarang tubig at lulutuin sa apoy sa loob ñg limang minuto. Aalisin sa apoy at gagawing mga bolabolang maliit na paguguluñgin sa asukal.

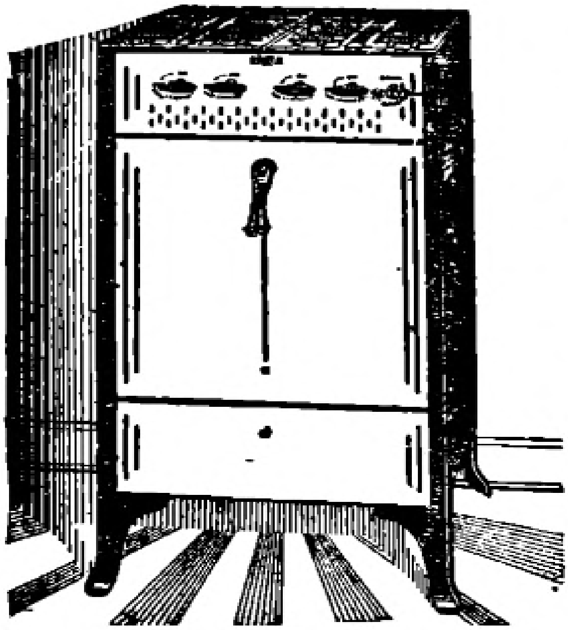
ALAALA NG

THE PHILIPPINE WOMEN'S UNIVERSITY

Mrs. Francisca Tirona Benitez
DIRECTORA

Taft Ave. Tel. 5-66-72

Good Food Tastes Better When Cooked With GAS



Every dish in this cookbook can be made to taste much better if cooked with gas. The reason is that there is no smoke to spoil the delicate taste. The heat is instantly regulated to the proper temperature. You do not have to 'watch the fire' to keep the proper heat; there is no dirt, no ashes... in fact GAS is the ideal fuel for cooking. Come in and see the newest, most modern GAS Ranges on display at our showroom. Let us tell you all about their convenience and economy.

GAS

THE IDEAL COOKING FUEL
It's Faster
Cheaper
Better
MORE DEPENDABLE

MANILA GAS CORPORATION
Display Room —— Regina Building

IKA PITONG PANGKAT

MGA PAGGAWA NG PUTO O KAKANIN

MAMON NA MAY HALONG MANTIKILYA

Babatihin ang limang itlog, hahaluan ng tatlong tasang asukal na repinado. Babatihing mabuti at sasamahan ng apat na tasang harina at saka mamasahing mabuti, sa isang tasang tubig na ihahalo sa masang ito ay lalagyan ng isang kutsaritang bicarbonato de sosa, pagkatapos ay mamasahing maigi at saka ibubuhos sa hulma at iluluto sa hurno.

14. BUNWELOS NA SAGING

4 saging na hinog, mabuti ang sabá.
1 tasang mantika.
6 kutsarang galapong ñg bigas o harina.
1 itlog ñg manok.
4 kutsarang asukal, "suchar"
1 kutsaritang lebadura.

Babatihin ang itlog, liligisíng mabuti ang saging na sabá at ilalagay ang lahat na iba pang kalahók, hanggan sa magkahalohalong mabuti. Sa isang kawali pagkaka-isang kutsara ay ipipiritus sa mahinang apoy o gatong; ang lahat na mapiritus ay pagugulungin sa asukal repinado, upang gumanda ang hitsura. (P. V. de K.)

15. MARUYANG SAGING

8 kutsarang asukal, "suchar".
8 saging sabá.
1 tasitang galapong ñg bigas.

Ang bawa't saging ay gagayatin ñg tatlong pirasong pahaba; ilalahok ang galapong na bigás sa apat na kutsarang tubig, idaragdag ang asukal at babatihing mabuti, hanggan sa magkahalohalo. Pakukuluin ang lañgis ñg niyog sa isang kawali at sa isang platito ay maglalagay ng isang kutsarang galapong; ihahanay sa ibabaw ang tatlong pirasong saging at saka pipiritusin sa lañgis; ganitong paraan ang gagawin pagkakatatlong maruyang halos sabay na lulutuin, hanggan sa matapos.

Ang kakaning ito ay matagal nang panahong ginagawa na palasak sa iba't ibang malalayong lupain sa kabisayaan. Sa lugal ñg saging ay magagamit din ang kamote o papayang hilaw na kinayod o di kaya'y lamán ñg niyog na mura. (P. V. de K.)

16. POTO MAYA

1 tasang bigas na malagkit
2 tasang bigas na hindi malagkit.
1 tasang asukal. "suchar".
1 niyog na kinayod.
Ang gatá ñg niyog.

Sa isang tasa at kalahating tubig na may kasamang gata ñg niyog at asukal, ay isasaing ang bigas na may halong malagkit. Kapag luto na, ay mainit pang ihuhulma sa isang tasa at bawa't tumpók ay lalagyan ñg isang kutsarang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay isang kutsarang asukal. Ang asukal na ito ay hindi yaong isinama sa pagkapagsaing. Ito ang kakaníng ipinagbibili ñg mura sa mga muwelye at iba pang lugal na hayag sa bandang umaga. (P. V. de K.)

17. MASAPANG PILI

2 tasang almendrang pili na walang balat.
1 tasang asukal. "suchar"

Ilulubog sa kumukulong tubig ang pili, upang maalis ang balok na mapula. Huhugasan ang pili at nang maalis ang lahat ñg tipik na mapulá at babayuhin sa almires hanggan sa madurog. Sa dalawang basong tubig ay iluluto ang asukal at pagkuló ay ilalagay ang pili na liligising mabuti, upang magpareho ang tamís. Pababayaang maluto hanggan sa magkapunto at saka ikakalat sa dahon ñg saging, upang bigyan ñg hugis na magaliñgin. (P. V. de K.)

18. HALEANG SAMPALOK

1 tasang lamán ñg sampalok na hinog.
2 tasang asukal. "suchar"

Ihihiwalay ang lamán ñg sampalok na hinog at walańg balat sa pagkulo, ay ilalahók ang lamán ñg sampalok at babayaan sa apoy hanggang kainamang puntong maibigan. Ang mga pilipino, lalong lalo na ang mga taga-lalawigan, ay inuugaling maglagay ñg lamán ñg sampalok na hinog sa isang basong tubig, aasukalan at ginagawang inuming pangpaluwag ñg dibdib, nagiging parang "ginger ale" na iniinum ñg mga taga ibang lupa.

Ganito rin ang paggawa ñg haleang mangga; ang kaibhan lamang ay pinipiga ang lamán nito at ang katás, ay siyang inilalahok. (P. V. de K.)

19. MANGGA O MURANG NIYOG NA INARNIBALAN.

3 niyog na mura o dalawang tasang lamán ñg manggang hinog.
½ librang asukal. "suchar"

Kakayurin ñg pino ang mga niyog at kung mangga ay gagayatin ñg tigkalahating dali ang kapal. Pakukuluin ang arnibal at ilalahók dito ang buñga hanggang sa magkapunto sa pagkasigang. Ganito rin ang pagmamatamis ñg murang buñga ñg kaong at ñg murang buñga ñg buyawe. Ang nangkang hinog, ay ganito rin ang pagmamatamís. (P. V. de K.)

20. SAGING NA PINASAWAAN NG ARNIBAL

- 1 saging na tundok o 6 na sabá.
- ½ kilong asukal "suchar"
- 1 kopitang hinebra.

Ang bawa't saging na saba ay gagayatin ñg apat na pirasong palapad at pahabá, at kung saging na tundók ay gagayatin ñg pino at ipipiritus sa mantika. Sa mantika ring pinagpiritusan ñg saging, ay uunawin ang asukal sa kalahating tasang tubing at pababayaang kumulo, hanggan sa magarnibal. Bago hañguin sa apoy, ay ilalahok ang hinebra at gayon din agad ang saging na piniritus. (E. M. de K.)

21. PININDOT NG BIGAS NA GALAPONG

- ¼ salop ñg galapong na malagkit.
- 2 niyog na magulang.
- ½ librang asukal. "suchar"

Mamasahin sa tubig ang ikapat na bahagi ñg galapong na malagkit. Palalaparin ng pahaba ang ikapat na bahagi ñg isang metro at ang lakí ay kadaliri at saka gagayatin ñg tig-isang pulgada, samakatuwid, ang lahat na bolitang pinalapad ay paguguluñgin sa galapong na natira na nakalagay sa isang bilao, upang pagulong-guluñgin at huwag magkapitkapit. Sa isang palyók ay maglalagay ñg tatlong basong tubig at ang gatá ñg dalawang niyog. Pagkuló ñg tubig kalahok ang gata ay ilalagay o isasahog ang mga bolita at ang galapong na pinagpaguluñgan at pababayaan sa apoy hanggang sa maluto ang mga bolita. (E. M. de K.)

22. PALITAW NG BIGAS NA GALAPONG

- 2 tasang galapong na malagkit.
- 1 niyog na kinayod ñg pino.
- 1 tasang asukal repinado. "suchar"

Mamasahin sa tubig ang galapong na malagkit, ganga-buong piso at palalaparin ang galapong na minasa na ang kapal ay maaaring manipis pa ñg kaunti sa piso, ñguni't ang hugis ay katulad din nito. Magpapakuló ñg tubig sa isang kaserola o kawaling malinis at walang mantika at pagkuló ay sunodsunod na ilalagay ang pipisuhin galapong. Ang lahat na magsilutang sa kumukulong mainit na tubig, ay luto na at maari nang hañguin. Sa pamag-itan ñg tenedor ay isaisang ihahanay sa isang bandeha. Sa ibabaw ay ibubudbod ang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay ang asukal repinado na pareho ang pagkakalat sa palibot. (E. M. de K.)

23. SINUDSOD

2 tasang galapong ñg bigas na malagkit.
2 itlog ñg manok.
½ tasang asukal. "suchar"
½ tasang mantika.

Babatihing mabuti ang dalawang itlog; ilalahók ang asukal, sunod ang galapong o harina, ñguni't untiunti at kaunti ring tubig, upang magpareho ang pagkamasa at makunan ñg kutsakutsara. Ang isang kawali ay lalagyan ñg kalahating kutsaritang mantika, yaong katamtaman, upang huwag mañgapit ang galapong; ito'y kutsakutsara ang paglalagay sa kawaling pakalat at palalaparin. Pagkakatatlo o limang minuto ay babalikin at ganito ang palaging gagawin, hanggan sa maubos ang galapong. (E. M. de K.)

24. KAKLASE NG SUMAN

2 tasang galapong ñg bigas na malagkit.
1 niyog.
½ librang asukal "suchar"

Paglalahukín ang galapong at ang asukal, ilalahok din ang gatá ñg niyog na walang bantó at kung mayroong murang niyog na kinayod ay lalahukan din nito, upang lalong sumarap. Pagkakatatlong kutsara ñg mga pinag-halong ito ay babaluting mabuti sa dahon ñg saging at pag-iiñgatan na huwag tumulas o mañgalat paglalaga. Ipaloloob ang dalawang dulo ñg balutan, daladalawang pagtatagpuin at tataliang mabuti ñg sariwang lapnis ñg saging o abaka. Pakuluin sa tubig ang mga balutan sa loob ñg dalawang oras na panay ang gatong. (P. V. de K.)

25. BUTSEBUTSE

4 kamote.
1/3 kilong asukal "suchar"
1 tasang galapong ñg bigas o harina.
¼ kilong mantika.

Ilalaga ang kamote, tatalupan at mamamasahing mabuti na kalahok ang asukal. Mamasahin ang galapong o harina sa katamtamang tubig at babalutin ang kamote sa bawa't laking marapatin o inuugali, at pipiritusin sa mantika. (P. V. de K.)

26. KAKLASE RIN NG SUMAN.

4 tasang bigás na malagkit.
1 niyog.

Pagkalinis na mabuti ñg bigás na malagkit, ay ibabad sa gatá ñg niyog na may kaunting asin sa loob ñg isang oras. Saka ang bawa't tatlong kutsara ay babalutin sa dahon ñg saging at bawa't balutan ay lalagyan ñg dalawang kutsarang gatá at sa pagtatali nito ay pag-iiñgatan upang huwag mabubó ang gatá. Dalawang oras na ilalaga sa tubig ang mga balutan. (M. V. de S.)

27. BINATOG NA MAIS.

1 tasang abó ñg bayabas o ibang panggatong na matigás.
1 kilong asukal "suchar"
2 litrong butil ñg mais na tuyó.

Pakukuluán sa dalawang litrong tubig ang abó o lehia, pagkaraan ñg kalahating oras ay hahañguin. Aalisin ang tubig na linaw at dito ilalagay ang mais at lubóg o apaw. Ilalaga hanggan sa ang mais ay maalisan ñg balok. Huhugasan ang mga butil at aalisin ang lahat ñg balok. Ilalagang muli ang mais sa tubig na malinis hanggan sa lumambot. Ang panghimagas na ito ay inihahayin na may budbod at kinayod na niyog. (R. K. K.)

28. GINATAN

2 niyog na kinayod.
½ librang asukal "suchar"
10 gabeng ginayat.
½ tasang sagú.
1 tasang lamukot ñg nangakang hinog.
3 tasang ng sabang ginayat ñg manipis.
1 tasang ubeng ginayat.
2 tasang ginayat na kamote.

Ibubuhos ang unang gatá ñg niyog na walang bantó. Sa dalawang basong tubig ay muling gagatain ang kinayod na niyog at ito ang gagawing pinakasabaw. Sabáy o paminsanang iluluto dito ang lahat na magkakalahók, maliban ang saging at nangka na saka ilahok, kapag ang gabe ay luto na. Pababayaan sa apoy na mga sampung minuto at lima pang minuto bago hanguin sa apoy ay katapusang ilalahók ang gatá ñg niyog na ibinukod at walang bantó. (R. K. K.)

asukal na katamtaman. "suchar"
mani.
5 tsiko.
½ papaya.
sinturin o naranhita.
10 saging.

Tatalupan ang saging, sinturin, papaya at tsiko, pagkatapos ay gagayatin ng nauukol sa halohalo.

Ilalagay ang mani sa ibabaw ñg ensalada o halohalo na hiwa-hiwalay kasama ñg asukal.

SAGU

4 tasang gatas.
1/3 tasang tapioka (sagu).
1 itlog.
½ tasang asukal. "suchar"
Katamtaman asin.

Lulutuin ang tapioka na may timplang asin sa loob ñg labing limang minuto sa kumukulong gatas na huwag titigilan ñg halo. Ang pula ng itlog ay dadagdagan ñg kalahating kutsarang tubig at pabatihing mabuti. Pagkalipas ng labing limang minuto ay ilagay na binabati ñg unti-unti ang pula ñg itlog at asukal sa gatas at tapioka. Lulutuin hanggang lumapot na mabuti.

Ang puti ñg itlog ay magagawang meringgi kung gusto. Ito ay may mabuting lasa kung mailalagay sa mga buñgang kahoy. Ang pasas, busang mani maaaring ihalo sa pagluluto.

1. GINATANG HINOG NA BAYABAS.

25 malalaking bayabas na hinog.
½ librang asukal. "suchar"

Ibabad ang bayabas sa tubig, tatalupan at aalisan ñg mañga buto. Pakukuluan ang asukal sa isang basong tubig at hahalagapan. Pagkahalagap, ay ibabalik sa apoy na kasama na ang bayabas. Pababayaang kuluán pa ñg mga labing limang minuto, hanggan sa maluto ang bayabas at saka ilalahok ang gatá ñg niyog. Pagkalahok nito at muling kumuló ay hahañguin na sa apoy. (P. V. de K.)

2. HALEANG KALABASA.

Ang gata ñg isang niyog.
¼ kalabasang tinalupan at pinagputolputol o ginayat.

Ilalaga ang kalabasa sa tubig at aalisin sa sabaw, kapagluto na, ilalagay sa isang pinggang malukong at liligisin ñg tenedor hanggan sa madurog na mabuti. Sa pinaglagaan ñg kalabasa ay pakukuluan ang asukal, at ilalahok ang kalabasang niligis hanggan sa maluto at lumapot. Kung ibig, ay maaring lagyan ñg gata ñg niyog, tatlong minuto bago alisin sa apoy. (P. V. de K.)

3. ENSALADANG MAÑGA BUÑGA NG KAHOY

- **2/3 libra ñg asukal. "suchar"**
- **3 tsikong hinog at ginayat ng tigisang pulgada.**
- **½ basong sariwang gatas ñg kalabaw.**
- **2 naranhita o kahel na hinimay.**
- **6 saging na latondan o lakatan na ginayat ñg tigalawang sentimetro.**
- **½ papayang hinog na ginayat ñg tigalawang sentimetro.**
- **½ librang asukal o ang kainaman. "suchar".**

Ang lahat na mga buñgang ito ñg kahoy, ay paghahaluhaluin at ilalagay sa isang tasang malaki o sopera; maaaring dagdagan ñg iba pang buñga kung mayroon. Tutunawin ang asukal sa gatas, pakukuluan at paglamig ay ilalahok sa mga buñga na nasa tasang malaki, upang haluing mabuti. Sa malalaking bangkete o handaan ay inihahayin ang ensaladang ito sa bawa't balisongsong na papel na sa ibabaw ay may kaunting dahon ñg letsugas at kalahating kutsarita ñg haleang bayabas. (P. V. de K.)

4. BUKAYONG NIYOG.

- **1 niyog na hilig sa mura at kinayod.**
- **¼ kilo ñg maputing asukal o dikaya'y sangkakang Binyang. "suchar"**

Tunawin ang asukal sa kainamang dami ñg tubig at pakukuluin hanggan sa magka punto. Sa ganito ay ilalahok ang kinayod na niyog, upang magkahalohalo ñg pareho: itutumpok ñg pareparehong laki sa ibabaw ñg dahon ñg saging at pababayaang lumamig at matuyo. (P. V. de K.)

5. MATAMIS NA MAKAPUNO.

- **¼ kilong asukal na maputi. "suchar".**
- **1 niyog na makapunóng kinayod.**

Aalisin ang lahat na mañga bahagi ñg lamán ñg niyog na sirá na, sapagka't masama ang lasa niyan. Pakukuluan ang asukal na may kainamang tubig; samakatuwid, huwag lalabnaw, kundi malapot, kung matunaw na sa tubig, at pagkuló ay ilalahók ang kinayod na niyog at hahaluing mabuti sa paraang magkahiwahiwalay ang nañga-mumuo. Pababayaang makakulo, hanggang sa lumabnaw ñg kaunti ang arnibal bago hañguin sa apoy. Maaaring pabañguhin ang panghimagas na ito, kung lahukan ñg ilang butil na anis, o di kaya'y balat ñg dayap na ginayat ñg maninipis. Ang matamís na ito, ay totoong malinamnam, sapagka't ang makapunó ay malambot ang laman at tañgi sa ibang matamis ang lasa. Ang makapunó ay halos sa Laguna lamang napipitás sa ilang mañga puno ñg niyog na parang mutya. Ang niyog na makapuno ay magaan kay sa niyog na pangkaraniwan, walang tubig at taganás na lamán, maputi at malambot. (P. V. de K.)

6. PANUTSANG MANI O KAKAWATE

¼ kilong mani na walang balat.
¼ kilong asukal. "suchar"

Tutustahin ang mani sa isang kawali at huwag titigilan ñg halo, upang magpareho ang pagkatusta at huwag masunog. Hahañguin sa kawali at aalising lahat ang mañga balok. Maglalagay sa isang kaserola o sa kawali rin ñg tatolng dali ñg isang basong tubig at dito lulutuin ang asukal, hanggan sa magkapunto: ilalahok ang mani at hahañguin sa apoy. Hahaluin ñg sandok o kawot at itutumpok ñg parepareho sa ibabaw ñg dahon ñg saging upang patuyuin. (P. V. de K.)

LECHE "PLAN DE COCO"

Isang basong gata na walang sahog
Dalwang itlog ñg manok
Asukal

Ilagay ang arnibal sa isang batihan. Ihalo ang asukal at itlog, pagkatapos ay isama ang gatá. Salain at ilagay sa batihan. Lutuin sa dalawang pabulakan, ang maliit na kinapapalamnan ñg lutuin ay ilagay sa malaki na may tubig.

Mga Paraan Ng Pagkokonserva Ng Matamis

Hinango sa sinulat na librito ni Bb. MARIA Y. OROSA

Pangulong tagapamahala sa "Home Economics Division"
(Tanging Pahintulot kay Mrs. Pura V. de Kalaw)

Maraming paraan ang pagkokonserba, gaya ng sumusunod:

Iyong tinatawag na "Cold-pack method", na ang anomang pagkaing coconservahin ay ilalagay na maayos sa garapon, at tatakpan ng mainit na arnibal o anomang karampatang panglagay. Ang garapon ay tatakpan ng kaunti at pakukuluang mabuti, at pagkatapos ng pagpapakulo ay lubusang tatakpang mabuti.

Iyong tinatawag na "Hot-pack method", na ang hilaw na gagawin ay iniluluto sa isang bukas na lutuan, at madaliang isisilid sa binanliang garapon at tatakpan ng mahigpit.

Iyong tinatawag na "Fractional intermittent method", na ang coconservahing pagkain ay isinisilid sa garapon at tinatakpan nang mahigpit at saka pinakukuluang isang oras sa loob ng tatlong araw na sunodsunod.

Iyong tinatawag na "Vacuum-seal method," na ito naman ay ang pagpapakulo sa gualy at frutas at hinuhugasan, binabanlian, pinalalamig sa paglulubog sa tubig na malamig, saka niluluto, isinisilid sa garapon at tinatakpan sa mga garapong tanging inihnda na mga walang hangin.

Ang pinaka karaniwang paraan ng pagkokonserba ay ang tinatawag na "Cold-pack method", sapagka't madali at magaang gawin. Ang sumusunod ay ang "hot-pack method"; sapagka't ang paglalagay sa garapon ay ginagawa bago ang pagkaing kokonserbahin ay lutuin o nabanlian, madaling isilid na maayos ang pagkaing ilalagay upang maging magandang tingnan. Sa paraan namang tinatawag na "hot-pack method" ang paglalagay sa garapon ng pagkain ay ginagawa samantalang mainit, at sa isang nagmamadaling paraan na anopa't kaunti lamang panahon ang naiuukol sa kaayusan ng lagay. Ang mga mapagtitiwalaan sa pagkokonserba ay nagkakaisa na ang mga futas, at ilang mga gulay ay naiingatang mabuti ang kanilang lasa sa pamamagitan ng paraang tinatawag na "cold-pack."

Pagbabanli o pagpapakulo (sterilizer).—Alin man sa isa sa ilang sisidlang ito ay maaaring gamitin sa pagpapakulo (iyong pagpapakuluan ng garapon o lata) gaya ng, Pakuluan sa pamamagitan ng singaw (steam sterilizer, Steam-pressure cooker,) isang simpleng pakuluan, o pugon (air oven, gas or electric).

Ang pakuluan sa pamamagitan ng singaw (Steam sterilizer) ay binubuo ng isang pugon na may mainit na singaw. Ang puwang sa pagitan ng panabe ay pinaiinit ng singaw na lumalabas sa pagkulo ng tubig na nasa pugon.

Ang isang simpleng pakuluan ay maaaring isang kagamitang yari sa tahanan o isang pakuluang may lapat at mahigpit na takip at maluwang at may sapat na lalim upang makapaglaman ng tubig na lalagpas sa garapon o lata ng 2.5 centimetro. Ang isang pakuluang hugasan ay siyang karaniwang ginagamit. Ang pakuluan ay kinakailangang may parillang kawad o kahoy upang mapagsalalayan ng garapon, upang huwag madiit sa ibaba ng pakuluan, sapagka't kung tutoong kainitan ay makababasag. Kailangang ang salalayan ay maging kainaman ang taas mula sa puwit ng pakuluan upang ang tubig ay makapagpaikot ikot sa ilalim ng garapon. Ang parillang salalayan ay kailangang mayari sa isang paraan na ang garapon ay maingatan sa kaniyang lugar sa panahon ng pagpapakulo, upang mapigilan ang pagkakabanggaan sa isa't isa, at kailangang may hawakan upang maiwasan na ang paggamit ng pangbuhat ng bote. Ang pangbuhat ng bote ay mahahabang sipit na bakal na tanging ginawa sa pagbuhat ng mga bote mula sa pakuluan.

Paghahanda Sa Pagkokonserba

Mga kagamitan.—Bago magpasimula kailangang masiguro ng isa na ang lahat ng kakailanganing materiales ay handa na at malilinis na.

Mga garapon.—Ang garapon ay kailangang subukin sa pamamagitan ng pagsalat sa palibot ng leeg at kung may ano mang matalim na ungos ang napuna ay kailangang iyon ay pakinisin, sapagka't kung pababayaang matalim ay maaaring mahiwa noon ang gomang galang at sa gayon ay hindi maaaring maging mahigpit na takip. Ang bunganga ay kailangang subukin. at iyong umuuga ay hindi dapat gamitin. Ang garapon ay kailangang tingnan kung may ano mang lamat, sapagka't ang isang garapong may lamat na kahit na kaunti ay puputok kapag ang mainit na arnibal ay ibinuhos doon. Kailangang lubusang linisin iyon, at kung ang paraang gagamitin sa pagkokonserba ay ang tinatawag na "hot-pack method", ay kailangang lubusang pakuluan at banlian ang garapon bago iyon gamitin.

Ang pagkabigo sa pagcoconserva ay ang dahil kung minsan ay sa masamang galang na goma. Ang mga galang na goma ay kailangang minsan lamang gagamitin.. Ang mabuting galang na goma ay kailangangang makalagpas sa mga sumusunod na pagsubok: Kailangang iyon ay makatagal sa mga ilang mga oras na pagpapakulo; hindi dapat malukot kung tiklupin o kurutin; kailangang masauli sa kaniyang talagang lake pagkatapos na banatin, ang ibig sabihin ay kailangang nababanat at makunat at hindi malabo o matigas.

Mga Paraan Sa Pagkokonserva

1. Ihanda ang bungang kahoy; ang ibig sabihin ay, piliin, hugasan, banlian talupan, at lihain (kung kailangan)
2. Isilid sa garapon o lata.
3. Ibuhos ang mainit na arnibal.
4. Ilagay ang takip sa lugar at higpitan ng kaunti.
5. Pakuluan; tingnan ang Tala 1 tungkol sa panahon at pagkarkula mula sa unang pagkulo ng tubig.
6. Alisin mula sa pakuluan.
7. Takpang mahigpit.
8. Itaob ang garapon at palamigin.
9. Linisin ang labas ng garapon at ilagay ang pangalan.
10. Itago sa isang malamig, madilim, at tuyong lugar.

Ang Pagtimpla Ng Arnibal

Ang matatamis na bungang kahoy ay nangangailangan ng malabnao na arnibal, at ang maaasim na bungang kahoy ay nangangailangan ng malapot na arnibal. Ang arnibal ay nagagawa sa pamamagitan ng pagpapakulo sa tubig, idadagdag ang matamis at haluin hanggang sa matunao, at pagkatapos ay pinakukuluan at sinasala. Malabnao, katatagan, malapot, at napakalapot na arnibal ang ginagamit sa pagkokonserva o pagmamatamis; ang mga arnibal na ito ay mula ngayon ay tutukuyin na lamang sa pamamamagitan ng numero, gaya ng 1, 2, 3, at 4. Ang dami ng matamis (asukal o refinado) upang magawa ang arnibal ay gaya ng sumusunod:

No. 1 malabnao:
1 tasang matamis + 4 tasang tubig.

No. 2, Katatagan:
1 tasang matimis + 2 tasang tubig.
No. 3, Malapot:
1 tasang matamis + 1 tasang tubig.
No. 4, malapot na Malapot:
2 tasang matamis + 1 tasang tubig.

Maingat Na Paraan Ng Pagkokonserva Ng Mga Taging Bungang Kahoy

MANGGA—Ang gamitin ay ang hinog lamang, hindi iyong laos ang pagkahinog; alisin ang buto sa pamamagitan ng matalim na lanseta; ihiwalay ang laman sa balat sa pamamagitan ng kutsarang pilak, na sikapin hangga't maaari na maging parepareho ang la-lake ng piraso; isilid sa garapon o lata; busan ng mainit na arnibal No. 2 upang mapuno ang sisidlan; palibotlibutin sa gilid sa loob ng sisidlan ang kutsilyo upang maalis ang bulang may hangin; ang garapon ay kailangang takpan ng mahigpit higpit ng kaunti, at lubusang napakuluan. Alisin ang garapon sa pakuluan at madaliang higpiting mabuti ang takip; ituad ang garapon at palamigin. Huag ninyong ilalagay ang garapon sa hanginan, sapagka't ito ay mababasag. Kung malamig na, pahiran ang labas ng garapon ng isang basang damit, at saka ng tuyo; lagyan ng ngalan, at itago sa malamig at madilim na dako.

Kung ang mangga ay kokonservahin ng boo, ay talupan at ilagay sa garapon; busan ng mainit na arnibal No. 2 at pakuluan. Ang buong mangga ay nangangailangan ng matagal tagal na panahon sa pagpapakulo kaysa pirapiraso. Kailangan 35 minuto sa buo at sa pirapiraso ay 25 minuto. Kung ang mangga ay tutoong matamis ang ilagay na arnibal ay iyong ang pagkakayari ay 1 tasang matamis sa 3 tasang tubig.

LANSONES, (bulahan, buan, kalibongan)—Talupan ng inyong daliri at paghiwahiwalayin ang mga liha; ilubog sa tubig na pinakuluan at may asin, upang mapigilan ang pangingitim; alisin ang buto sa bawa't liha at hugasang mabuti sa malamig na tubig hanggang sa ang lahat ng asim ay lubusang maalis. Isilid sa garapon o lata at busan ng arnibal No. 2; pakuluan ang garapon ng 25 minuto. Sundin ang nahuhuling tagubilin na sinasabi tungkol sa mangga.

Ang lansones na inilalagay sa garapon ay nangingitim ngitim sa pagtagal. Ang pagiiba ng kulay na ito ay maaaring mapigilan ng kaunti kung ang gagamitin ay ang garapong may kulay, o kaya ay kung ang pagtataguan ng garapon ay sa dakong madilim.

PIÑA.—Banglian ng 4 na minuto; talupan na ang aalisin sa balat ay may 3 centimetro ang kapal; aalisin ang mata sa pamamagitan ng dulo ng matalim na lanseta; hiwain ng pakudrado o sa hugis na ibigin, na pagiingatan na magkaparepareho ang lake; hugasang mabuti sa malamig na tubig. Isilid sa garapon o lata at ilagay ang arnibal No. 3; pakuluan ng 40 minuto. Tingnan ang tagubilin sa mangga tungkol sa iba pang dapat na gawin.

SANTOL.—Pakuluang 3 minuto, talupan ng manipis na manipis. Kung ang santol ay kokonserbahing buo, pagduruin ng espile at ibabad sa hugas bigas ng magdamag; pagkatapos ay hugasan ng tubig upang maalis na lahat ang hugas bigas (sabao sinaing). Pakuluan sa maraming tubig ng mga 2 minuto. Alisan ng tubig at pigain ang santol upang maalis ang tubig. Isilid sa garapong may kulay, ibuhos ang mainit na Arnibal No. 3, takpan ng kaunti at pakuluan. Para sa dapat pang gawin ay tingnan ang tagubilin sa mangga.

Kung ang santol ay kokonserbahing walang buto, inyong pakuluang 3 minuto; talupan; pagapating piraso; alisin ang mga buto; ibabad sa sabao sinaing ng magdamag; hugasan ng maalis ang sabao sinaing; pakuluang 1 minuto sa tubig; alisin ang tubig at isilid sa garapong may kulay; lagyan ng arnibal No. 3 at pakuluan ng 30 minuto. Alisin ang mga garapon mula sa pakuluan at takpang mahigpit.

Ang garapong may kulay ang kinakailangan sapagka't ang santol ay nangingitim ngitim kung sa garapong puti ilalagay at saka matatagalan.

BAYABAS—Banglian ang mga hinog na bunga ng mga bayabas ng 2 minuto; talupang manipis; kung buong gagawin, ay pagsusundutin ng espile; ilagay ang natalupang bayabas sa malamig na tubig. Alisin ang tubig at ilagay ang bayabas sa garapon at ilagay ang arnibal No. 3; pakuluan ng 30 minuto.

Kung ang bayabas ay gagarapuning pirapiraso, banglian ng 2 minuto; talupan, biyakin; alisin ang mga buto; ilagay sa garapon at ibuhos ang arnibal No. 3; pakuluan na. Para sa dapat iba pang gawin, tingnan ang sinasabi sa Mangga.

SIKO (Chiko)—Piliin ang siko at ang kokonserbahin lamang ay ang mga talagang hinog. Banglian ng 2 minuto; talupan at biyakin, alisin ang mga buto; pakuluang 4 na minuto; alisin ang tubig at hugasan ng malamig na tubig. Isilid sa garapon ilagay ang arnibal No. 2; pakuluan na ng 25 minuto. Sa iba pang dapat gawin tingnan ang sinasabi sa mangga.

Kung ang siko ay kokonserbahing buo, ay pakuluan; talupan; pakuluang 5 minuto; hugasan sa malamig na tubig at patitiin. Isilid sa garapon at ibuhos ang arnibal No. 2; saka pakuluan ng 30 minuto.

NANKA (Langka)—Biyakin ang Langka at kunin ang mga liha o lamukot. Alisin ang buto sa bawa't lamukot. Isilid sa garapon na pasalansan at buhusan ng arnibal No. 2; saka pakuluan ng 30 minuto. Sa iba pang dapat gawin tingnan ang sinasabi sa mangga.

MANGOSTEEN.—Piliin ang frutas at ang gamitin lamang ay iyong malambot na mabibiyak ng kamay; biyakin ang frutas at kunin iyong maputing laman. Isilid sa garapon at buhusan ng arnibal No. 3; pakuluan na ng 25 minuto. Para sa iba pang dapat gawin, tingnan ang mangga.

GUAYABANO.—Talupan ang magulang nguni't hindi naman hinog na hinog na guayabano, hiwain ng kuadrado, at alisin ang buto. Isilid sa garapon at ibuhos ang arnibal No. 3; pakuluan na ng 25 minuto. Para sa iba pang dapat gawin tingnan ang sinasabi sa mangga.

MABULO—Piliin at pakuluang 2 minuto; talupan; pagapatin; alisin ang buto. Ibuhos sa garapon ang arnibal No. 3; pakuluan na ng 35 minuto. Sa iba pang dapat gawin, tingnan ang sinasabi sa Mangga.

KASOY o MAKUPA—Hinog lamang ang gamitin. Alisin ng kamay ang buto. Hugasang mabuti ang laman; banglian ng 3 minuto; isilid sa garapon; ibuhos ang mainit na arnibal No. 3 at pakuluan ng 35 minuto. Para sa iba pang dapat gawin, tingnan ang sinasabi sa Mangga.

SINIGUELAS—Piliin ang magugulang nguni't hindi hinog na bunga; alisin ang tangkay; hugasan; pakuluang 2 minuto; isilid sa garapon at ilagay ang mainit na arnibal No. 3; pakuluan na. Para sa iba pang dapat gawin, tingnan ng sinasabi sa mangga.

MAKOPA (Makupang Kastila)—Piliin ang bunga at gamitin ang hinog lamang. Hugasang mabuti ng tubig at banglian ng 2 minuto. Isilid sa garapon at ibuhos ang mainit na arnibal No. 3; pakuluan na ng 35 minuto. Para sa iba pang dapat gawin tingnan ang sinasabi sa Mangga.

KAMANCHILE—Alisin ninyo ang butil at alisin ang buto. Isilid sa garapon; ibuhos ang arnibal No. 3 at pakuluan na. Sa iba pang dapat gawin, tingnan ang sinasabi sa Mangga.

GALO—Pakuluang may 3 minuto. Patitiin ang tubig; isilid sa garapon at ilagay ang arnibal No. 3 saka pakuluan ng 35 minuto. Sa iba pang dapat gawin, tingnan ang sinasabi sa mangga.

BALIMBING—Pagduruin ng espile at pakuluang ang mga ilang minuto sa maraming tubig sa isang kalderong tanso. Alisin ang tubig at saka pakuluan sa arnibal No. 3 sa kalderong tanso hanggang sa ang balimbing ay maging berdeng muli. Pagkatapos ay isilid ang balimbing sa garapon at ilagay ang arnibal No. 3. Pakuluan ng 30 minuto. Para sa iba pang dapat gawin ay tingnan ang sinasabi sa Mangga.

TUBO (Tumbong ng niyog)—Piliin ayon sa lalake, at ang gamitin lamang ay iyong katatagan (iyong halos singlaki ng bayabas). Isilid sa garapon at ibuhos ang arnibal No. 3. Pakuluan nang 35 minuto. Para sa iba pang dapat gawin ay tingnan ang sinasabi sa Mangga.

HEVI—Hinog lamang ang gamitin. Talupan ng lanseta; hiwain sa gustong laki; isilid sa garapon at ilagay ang arnibal No. 3. Pakuluan na. Para sa iba pang dapat gawin, tingnan ang sinasabi sa Mangga.

SAGUING NA SABA—Gamitin ang hinog. Pakuluan ng mga 10 minuto. Talupan at ilagay sa garapon; ilagay ang arnibal No. 3 at saka pakuluan. Para sa iba pang dapat gawin, tingnan ang sinasabi sa Mangga.

KAMOTE—Escobahin o linisin at pakuluan sa kaunting tubig hanggang sa maluto. Talupan at hiwain sa magkakasinglaking piraso. Isilid sa garapon at ibuhos ang arnibal No. 3. Pakuluan. Para sa iba pang dapat gawin, tingnan ang sinasabi sa Mangga.

GABE—Sundin ang gaya ng sinasabi sa Kamote.

UBE—Sundin ang gaya ng sinasabi sa Kamote.

Pangkalahatang Tagubilin Sa Paggawa Ng Halaya

Talupan ang hinog na bungang kahoy at lamasin o masahin hanggang sa maging pinong pino; lagyan ng mula sa 50 hanggang sa 100 por cientong bigat ng asukal o matamis at saka lutuin hanggang sa lumapot. Isilid sa binanliang mga garapon samantalang kumukulo at saka takpang mahigpit.

HALAYANG MANGGA—Talupan ang hinog na mangga; alisin ang buto; masahin at sa bawa't sampung tasang mangga, ay lagyan ng 6 na tasang matamis. Lutuin hanggang sa maging malapot at samantalang kumukulo ay ilagay sa binanliang mabuting mga garapon at saka takpang mahigpit.

HALAYANG PAPAYA—Talupan ang hinog na papaya at hugasan; biyakin at alising lahat ang buto; masahin o lamasin. Sa bawa't 10 tasang laman ng papaya ay lagyan ng 7-1/2 tasang matamis. Pakuluin hanggang sa malapot. Mga ilang lihang limon na idagdag samantalang niluluto ay makapagpapasarap sa lasa. Isilid samantalang mainit sa binanliang mabuting mga garapon at takpang mabuti, na hindi makapapasok ang hangin.

HALAYANG PINYA—Talupan at alisin ang mata. Pagpirapirasuhin at pakuluan hanggang sa lumambot sa kaunting tubig. Pagkatapos ay paraanin sa makinang pangdurog ng pagkain o karne at sa bawa't 10 tasang pinya ay lagyan ng 7-1/2 tasang matamis. Lutuin hanggang sa maging malapot at samantalang mainit ay ilagay sa garapong binanliang mabuti at saka takpang mahigpit.

HALAYANG LANSONES—Talupan at ihiwalay ang mga liha. Alisin ang buto at hiwain sa maliliit na piraso. Sa bawa't 1 tasang lansones ay lagyan ng 3/4 na tasang matamis. Lutuin hanggang sa lumapot. Isilid samantalang mainit sa binanliang garapon at takpang mahigpit na hindi mapapasok ng hangin.

HALAYANG GUAYABANO—Talupan ang hinog na bunga at alisin ang buto. Paraanin sa gilingan ng karne. Sa bawa't 1 parteng lamang guanabano ay ilagay ay 1 parteng matamis at pakuluin hanggang sa lumapot. Ilagay sa bote o garapon habang mainit at takpang mahigpit.

HALAYANG NANGKA—Biyakin ang nangka at kunin ang lamukot; alisin ang buto at paraanin ang lamukot sa gilingan ng pagkain o karne. Sa bawa't isang tasang nangka ilagay ay 3/4 tasang matamis at pakuluan hanggang sa lumapot. Isilid sa binanliang garapon at takpang mahigpit.

HALAYANG PAPAYA'T NARANJITA—Talupan ang papaya; alisin ang buto at gilingin sa gilingan ng pagkain o karne. Pakuluan ang laman ng may 5 minuto. Sa bawa't isang tasang pinakuluang kinayod na balat, at 3/4 tasang matamis. Pakuluan hanggang sa lumapot, at luminao, isilid sa garapon habang mainit at takpang mahigpit.

HALAYANG SAMPALOC—Piliin ang hinog na sampalok. Talupan at ibabad sa maraming tubig sa boong magdamag. Tuyuin at ilagay ang binabad na sampalok sa kapirasong magaspang na sinamay o sukob at lapirutin hanggang sa ang lahat ng laman ay maalis sa buto. Sa bawa't isang tasang laman ng sampalok ilagay ay 1 tasang matamis at pakuluin hanggang sa lumapot. Isilid sa binanliang mabuting mga garapon at takpang mahigpit.

PAPAYA-SAMPALOC NA HALAYA—Sa bawa't isang tasang laman ng papaya ilagay ay 1/2 tasang laman ng sampaloc at 1-1/2 tasang matamis. Pakuluan hanggang sa lumapot; ilagay sa binanliang mabuting garapon o bote at takpang mabuti.

HALAYANG MANGGA'T NARANJITA—Sa bawa't 1 tasang mangga ilagay ay 1/2 tasang katas nang naranjita at 1 tasang matamis saka pakuluin hanggang sa lumapot. Isilid sa binanliang mabuting garapon at takpang mahigpit.

HALAYANG TUBO O TUMBONG NG NIYOG AT MANGGA—Paraanin ang tubo sa makina ng karne at pakuluang 5 minuto. Sa bawa't isang tasang tubo ilagay ay 1/4 tasang mangga at 1 tasang matamis at saka lutuin hanggang sa lumapot. Ilagay sa garapong binanliang mabuti at takpang mahigpit.

HALAYANG TUBO O TUMBONG NG NIYOG AT GUAYABANO—Paraanin ang tubo ng niyog sa gilingan ng karne at pakuluing 5 minuto. Sa bawa't isang tasang tubo ng niyog ilagay ay 1/2 tasang guayabano at 1-1/4 tasang matamis at pakuluin hanggang sa lumapot. Ilagay sa garapon habang mainit at takpang mahigpit.

HALAYANG TUBO O TUMBONG NG NIYOG AT NANGKA—Sundin ninyo ang sinasabi sa itaas, sa paghahalaya ng tumbong ng niyog at guayabano nguni't gamitan ng 1/2 tasang nangka sa lugar ng guayabano, at lagyan ng 1 tasang matamis sa lugar ng 1-1/4.

HALAYANG TUBO O TUMBONG NG NIYOG AT NARANJITA—Paraanin ang tubo ng niyog sa gilingan ng karne at ihanda ang naranjita gaya ng sumusunod:

Talupan ang naranjita at paghiwalayin ang mga liha. Alisin ang buto at ang balok ng bawa't liha. Ang gamitin ay ang natalupang liha. Sa bawa't isang tasang tubo ilagay ay isang tasang liha ng naranjita, at 1-1/2 tasang matamis. Pakuluin hanggang sa lumapot; ilagay sa garapon samantalang mainit at takpang mahigpit.

HALAYANG CHICO—Talupan ang chico at pagapating piraso. Alisin ang buto at masahin hanggang sa maging fino. Sa bawa't isang tasang chico ilagay ang 3/4 tasang matamis at pakuluin hanggang sa lumapot. Ilagay sa garapon habang mainit at takpang mahigpit. Ang paglalagay ng kaunting "nuesmaskada", "allspice", at "cinnamon" (mabibili ito sa mga tindahang nagtitinda ng mga pampabango sa ulam gaya ng sangke, kanela, anis at iba pa) ay makapagpapasarap sa amoy at lasa.

HALAYANG BAYABAS—Gamitin ang mga hinog lamang. Talupan at masahin ang bayabas. Sa bawa't 1 tasang minasang bayabas ilagay ay 1 tasang matamis. Pakuluin hanggang sa lumapot; ilagay sa garapong binanliang mabuti at takpang mahigpit.

HALAYANG RIMAS—Ang hinog ang gamitin lamang. Hugasan at pakuluin ng boong buo hanggang sa lumambot. Talupan at masahin. Sa bawa't isang tasang minasang rimas ilagay ay 3/4 tasang matamis at pakuluin hanggang sa lumpaaot. Ilagay sa garapong binanliang mabuti at takpang mahigpit.

HALAYANG NARANJITA'T RIMAS—Hugasan ang hinog na bunga, pakuluin hanggang sa lumapot; masahin at sa 1 tasa nito ay lagyan ng 1/2 tasang katas ng naranjita, 1 tasang niligis na butil ng naranjita, at 1-1/4 tasang matamis. Pakuluin hanggang sa lumapot; ilagay sa binanliang garapon at takpang mabuti.

HALAYANG SABA—Ilagay ang hinog na saging hanggang sa lumambot. Talupan at paraanin sa makina ng pagkain. Sa bawa't isang tasang laman ng saging ilagay ay 3/4 tasang matamis at pakuluin hanggang sa lumambot. Ilagay sa binanliang mabuting garapon at takpang mahigpit.

HALAYANG NARANJITA'T GUAYABANO—Talupan ang hinog na guayabano at alisin ang buto. Paraanin sa makinang pangdurog ng pagkain o gilingan ng karne. Talupan ang naranjita at lihain. Alisin ang buto at ang balok. Sa bawa't isang tasang laman ng guayabano ilagay ay 1 tasang laman ng naranjita, 1 kutsaritang kinayod na balat ng naranjita at 1-1/4 tasang matamis. Pakuluan hanggang sa lumapot; ilagay sa binanliang mabuting garapon at takpang mabuti.

HALAYANG LANGKA'T NARANJITA—Biyakin ang nangka at kunin ang lamukot. Alisin ang buto at paraanin sa gilingan ng karne ang lamukot. Sa bawa't isang tasang nangkang giniling ilagay ay 1 tasang naranjita, 1 kutsarang kinayod na balat ng suha o naranjita at 1-1/4 tasang matamis. Pakuluin hanggang sa lumapot; ilagay sa garapong binanliang mabuti, at saka takpang mahigpit.

HALAYANG PAPAYA'T PIÑA—Pinuhin ang laman ng papayang hinog, at sa bawa't tasa, ilagay ay isang tasang ginayat na pinong piña. Ilagay sa garapong binanliang mabuti at takpang mahigpit.

Mga Tagubilin Sa Paggawa Ng Kalamay Na Frutas

(*Fruit Pastes*)

Ang kalamay na frutas ay ginagawa sa kaparehong paran ng paggawa ng mantikillang frutas, liban sa iyon ay mas malapot at mas tuyo. Kung husto na ang pagkakayari ay parang kende.

KALAMAY NA MANGGA—Talupan ang hinog na mangga at alisin ang buto. Lamasin o masahin at salain sa isang kapirasong sinamay. Sa bawa't isang tasang sinalang mangga ilagay ay 3/4 tasang matamis at pakuluin hanggang sa malapot na malapot (hanggang sa ang init ng kulo ay umabot sa 222o F.) ; ilatag sa isang nilangisang bandeja at patuyuin sa araw. Palamagin at hiwain sa anomang gustong piraso at hugis. Ilubog sa refinado o matamis na pinulbos, at ilagay sa binanliang garapon o lata at takpang mahigpit.

Ang langka, ates, guayabano, papaya, piña, duhat, lansones, at chico, ay maaaring magawang kalamay kung susundin ng paraan ng paggawa ng kalamay sa mangga.

KALAMAY NA SANTOL—Ilaga ang santol hanggang sa maging malambot. Talupan at pinuhin. Paraanin sa kapirasong sinamay. Sa bawa't isang tasang sinalang santol ilagay ay 1 tasang matamis at pakuluin hanggang sa malapot na malapot. Sa iba pang dapat gawin ay tingnan ang sinasabi sa paggawa ng kalamay na mangga.

KALAMAY NA SAMPALOC—Talupan ang hinog na bunga at ibabad na magdamag sa maraming tubig. Alisin ang tubig at ang sampaloc ay ligisin sa kapirasong damit na sinamay. Sa bawa't isang tasang sinalang sampaloc ilagay ay 1 tasang matamis at pakuluin hanggang sa maging malapot na malapot. Sa iba pang dapat na gawin ay tingnan ang sinasabi sa paggawa ng kalamay na mangga.

KALAMAY NA BAYABAS—Ihanda ang bayabas tulad sa paggawa ng mantikillang bayabas. Pakuluin pa hanggang sa maging malapot na malapot. Tungkol sa iba pang dapat gawin ay tingnan ang sinasabi sa paggawa ng kalamay na mangga.

KALAMAY NA UBE—Hugasan ang ube at ilaga hanggang sa malambot na malambot na. Masahin nang pinong pino. Sa bawa't isang tasang nilamas na ube ilagay ay 1-1/2 tasang gatas at haluing mabuti hanggang sa mabuti na ang pagkakahalo. Salain at pakuluin hanggang sa malapot na. Saka lagyan ng asukal o matamis, unti unti, hanggang sa husto na ang tamis. Pakuluin hanggang sa maging malapot na malapot na. Tungkol sa iba pang dapat gawin ay tingnan ang sinasabi tungkol sa paggawa ng kalamay na mangga.

KALAMAY NA PINAGHALONG PAPAYA AT NARANJITA O SUHA—Talupan ang papaya at alisin ang buto. Masahin o lamasin at paraanin sa sukob. Sa bawa't isang tasang papaya, ilagay ay 1/2 tasang katas ng suha o naranjita at pakuluin hanggang sa lumapot. Tungkol sa iba pang dapat gawin ay tingnan ang sinasabi tungkol sa paggawa ng kalamay na mangga.

Pagmamatamis Na Itinitinggal

Ang pagmamatamis na itinitinggal ay ginagawa mula sa frutas at matamis. Kung mabuti ang pagkagawa ay naiingatan ang kaniyang hugis at kasarapan at nagiging malutong lutong sa lugar ng malambot.

Sa paggawa ng matamis na itinitinggal kailangang pagingatang mabuti na ang gagamitin ay ang malabnao na arnibal sa pasimula. Kung malapot na arnibal agad ang gagamitin, ay hihigupin nito ang katas ng frutas at ang mangyayari ay mangunguluntoy at kukunat ang frutas; sapagka't pagkalabas ng katas mula sa frutas, ang frutas ay mabibilot ng makapal o malapot na arnibal sa lugar na ang arnibal ang sumuot sa frutas.

PAGMAMATAMIS NG KONDOL—Talupan ang kondol at biyakin; alisin ang lahat ng buto at paghiwahiwain. Ibabad na magdamag sa tubig na may apog, na ginagawa sa pagtutunao ng 1 kutsarang apog sa isang ikaapat na galong tubig, Pagkatapos ay inyong babarin sa maraming malamig na tubig sa loob ng 2 oras at saka alisin an tubgig. Magpakulo kayo ng maraming tubig at ilagay dito ang kondol na hiniwa; pakuluan sa loob ng 10 minuto at saka alisin ang tubig. Sa bawa't 2 tasang matamis ilagay ay 1 tasang tubig at saka pakuluin. Ihulog dito ang hiniwang kondol at lutuin hanggang sa lumambot. Pabayaan ninyong nahandoon sa arnibal na iyon sa boong magdamag, pagkatapos ay ilagay sa garapon at pakuluan. Takpang mahigpit pagkatapos na mapakuluan.

PAGMAMATAMIS NG BALAT NANG PAKUAN—Sundin ninyon ang kagaya ng tagubiling sinasabi sa pagmamatamis ng kondol.

PAGMAMATAMIS NG RIMAS—Hugasan ninyo ang magulang nguni't hindi hinog na rimas. Talupan at hiwain ng maninipis na piraso. Lutuin sa arnibal na ginawa sa pagpapakulo ng 2 tasang matamis sa isang tasang tubig. Pabayaang manatiling gayon sa magdamag. Lutuing muli sa kinaumagahan sa loob ng mga 10 minuto. Palamigin at ilagay sa garapon at pakuluan sa loob ng 1/2 oras. Takpang mahigpit pagkatapos na mapakuluan.

MINATAMIS NA SANTOL—Ilaga ang santol at pakuluang may 3 minuto. Talupang manipis at pagapatin. Alisin ang buto. Iluto sa arnibal na ginawa sa pagpapakulo ng 2 parteng matamis at isang parteng tubig. Pakuluan hanggang sa maging malapot ang sabao.

PAGMAMATAMIS NG HILAW NA PAPAYA.—Ang gamitin ay ang hilaw na papaya. Talupan at hugasan. Biyakin at alisin ang buto; hiwain sa hustong piraso. Ibabad sa apog sa magdamag at sundin ang sinasabi sa paggawa ng matamis na kondol. Ang paglalagay ng ilang hiwang limon samantalang niluluto ay makapagpapasarap sa lasa.

**El Festival
Mas Grande
En el Oriente**

CARNAVAL Y EXPOSICION COMERCIAL E INDUSTRIAL

DE 1934

Del 27 de Enero al 11 de Febrero

¡Renovad Vuestros Privilegios!

BEAUTIFY YOUR HOMES BY USING QUALITY LUMBER FROM

DEE HONG LUE & CO., INC.

Office and Yard 920-950 Juan Luna, Manila
MANUFACTURERS, DEALERS & EXPORTERS IN ALL KINDS OF PHILIPPINE LUMBER

OPERATING

TELS. 4-99-27 & 4-95-08
P. O. BOX 2978
CABLE ADDRESS "ZALUC"
CODE USED "ACME"

ZAMBALES LUMBER CO.
PORT MATALVIS, MASINLOC, ZAMBALES

PHILIPPINE RED LUMBER CO., INC.
PATA, CLAVERIA, CAGAYAN

BRANCH AGENCY:
APARRI, CAGAYAN

BRANCH AGENCY:
MAGABUNGAN, ILOCOS NORTE

MANILA LUMBER CO.
910-916 JUAN LUNA, MANILA

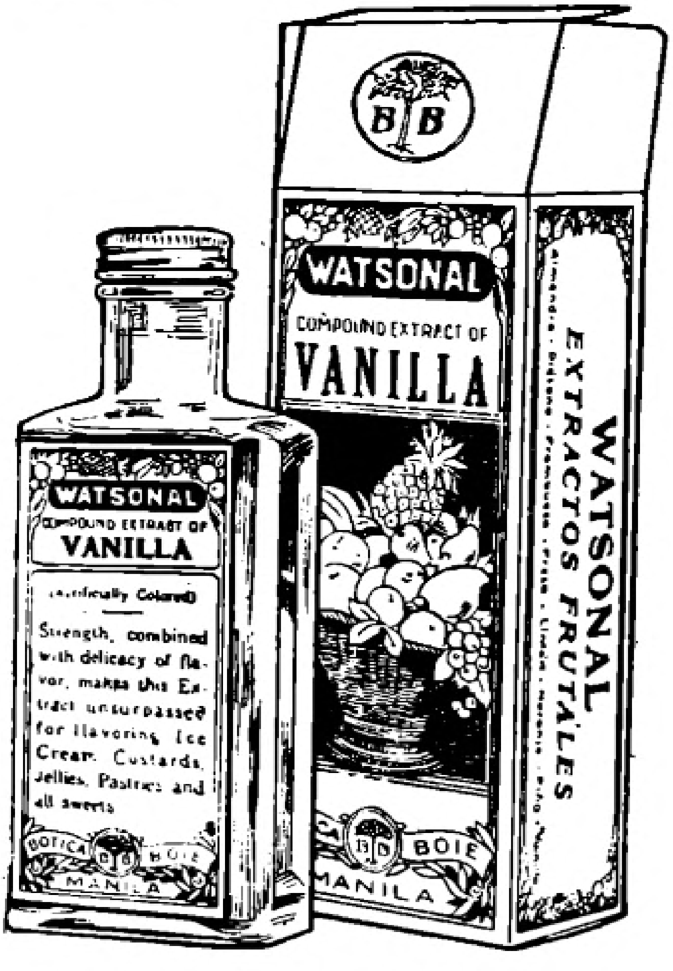
Service that Satisfies! Quality! Prompt Shipment!

NAIS BA NINYONG MAGING PAREPAREJO ANG LASA NG INYONG MGA MATAMIS?

GUMAMIT KAYO NG

WATSONAL FRUIT EXTRACTS

Ang panahong inyong gagamitin sa paghahanda ng "cake" o dili kaya ay "pie" para sa inyong kaibigan o panauhin ay magiging kapakipakinabang.


BB
WATSONAL
COMPOUND EXTRACT OF
VANILLA
(Artificially Colored)
Strength, combined with delicacy of flavor, makes this Extract unsurpassed for flavoring Ice Cream, Custards, Jellies, Pastries and all sweets
BOTICA BB BOIE
MANILA
WATSONAL
EXTRACTOS FRUTALES

Ang Watsonal Fruit Extract ay makapagbibigay ng kulay na kaayaya at lasang makasisiya sa lalong pihikan, at di mangangailangan ng maraming panahon. Buksan lamang ang botelya at ibuhos ang kinakailangan hanggang matamo ang lasang maiibigan. Madali ang paggamit at nananagutan ang maraming panahong ipinagtagumpay ng tunay na katas ng mga bungang kahoy na Watsonal Fruit Extract. Ito ay matipid kaysa ibang yari.

Di dapat na mawalan sa kusina ng Watsonal Fruit Extract pagka't ito ay maraming iba't ibang lasa na maaaring maging sapat sa lahat ng pangangailangan.

Ipinagbibili sa lahat ng Grocery, Botika at mga Almacen.

Yari ng

BOTICA BOIE

MINATAMIS NA CAMIAS—Iyon lamang na sariwang camias ang inyong gagamitin. Pagduruin ng espile at medio pigain sa pagpapagulong ng isang panggulong na bilog na may 1.9 na centimetro ang sukat mula sa tabi hanggang sa isang tabi, kung ihahalang sa bilog ang panukat. Ito ay upang maalis ang pinakamaasim na katas; hugasan sa malamig na tubig at pakuluan sa maraming tubig, na ang pagpapakuluan ay ang tansong kaldero. Pigain ninyo ang maraming tubig sa loob. Sa 2 bahaging matamis ilagay ninyo ay 1 bahaging tubig at pakuluin sa tansong kaldero o tatso. Dito ay inyong ilagay ang camias at pakuluin sa loob ng 15 minuto, o hanggang sa ang camias ay maging berde. Pabayaan ninyong nakababad doon sa magdamag at lutuing muli hanggang sa lumapot. Palamigin; ilagay sa garapon at pakuluan sa loob ng 25 minuto. Pagkatapos ay takpang mahigpit ang garapon.

Ang tansong kaldero o tatso ang ginagamit upang maingatang verde and color ng camias.

MINATAMIS NA DAYAP—Ang gamitin lamang ninyo ay ang mura at sariwang dayap lamang. Sa tulong ng matalim na lanseta ay gumawa kayo ng hiwang palibot sa dayap na ang patlang ng bawa't guhit sa isa't isa ay may 2 o 2.5 milimetro. Alisin ninyo ang laman sa balat na huag ninyong sisirain ang forma ng dayap. Pakuluan sa tansong kaldero na may tubig na may katas ng kalamanse o dayap hanggang sa maging verde ang kolor ay maging pirmihan. Ibabad ninyong magdamag sa ibang sisidlan sa malamig na tubig. Saka pakuluan pa ninyong minsan pa sa tubig at pagkatapos ay alisin ang tubig. Gumawa kayo ng arnibal na binubuo ng 1 tasang matamis sa bawa't 1 tasang tubig at pakuluin. Sa arnibal na ito ilagay ninyo ang dayap at pakuluin hanggang sa lumapot.

MATAMIS NA SASA—Biyakin ninyo ang bunga ng sasa at alisin ang lamang maputi sa loob. Iyong malambot lamang ang gamitin. Pakuluan ang 1 tasang matamis sa 1 tasang tubig. Ilagay dito ang laman ng sasa at pakuluin hanggang sa lumapot. Ilang anis na ilagay samantalang niluluto ay magbibigay ng mabuting lasa at amoy.

MATAMIS NA BALAT NG SUHA—Ang gamitin ninyo ay ang murang suha na may makinis na balat. Talupan ninyo ng manipis na manipis, ang bandang labas ng suha sa pamamagitan ng matalim na lanseta. Hiwain ninyo ng pahaba sa 6 o 10 piraso. Alisin ang laman at ang makapal na balat lamang ang gamitin. Ibabad sa tubig na nilagyan o tinunawan ng maraming asin samantalang pinakukulo, hanggang sa lumambot (ilang sandali lamang ito). Inyong pigain o parang labhan ninyo sa tubig na may asin ito sa loob ng 10 minuto. Pagkatapos ay hugasang lahat ang asin sa maraming tubig. Pigain o labhan sa malamig na tubig hanggang sa ang balat na ito ay hindi na mapait sa lasa. Pakuluin sa tansong kaldero o tatso at sa maraming tubig hanggang sa malambot na. Ihulog sa arnibal na ginawa sa pagpapakulo ng 2 parteng matamis sa 1 parteng tubig, at pakuluin hanggang sa lumambot. Palamigin; ilagay sa garapon at pakuluan sa loob ng 30 minuto. Takpang mabuti ang garapon pagkatapos na mapakuluan.

PAGMAMATAMIS NG PIÑA—Talupan ang hinog na piña at alisin ang mata. Hiwain sa gustong lalaki; ilatag sa isang lalagyan na pagsasalitan ng latag ng matamis, na gagamitan ng 1 parteng matamis sa 1 parteng frutas, at pababayaang gayon sa magdamag. Pagkatapos ay alisin ninyo ang natunaw na matamis at pakuluing 10 minuto, ang matamis na ito. Ilagay dito ang piña at ipagpatuloy na pakuluin sa loob ng 10 minuto. Isilid sa garapon at pakuluan sa loob ng 25 minuto.

MINATAMIS NA BIGNAY—Ang gamitin ay ang hinog ng bignay. Gumawa kayo ng arnibal, na ang gagamitin ay 2 parteng matamis sa 1 parteng tubig. Ilagay ang bignay sa arnibal at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Pabayaang manatili ditong magdamag at lutuing muli hanggang sa lumapot. Ilagay sa binanliang mabuting garapon at pakuluan sa loob ng 20 minuto. Takpan ang garapon.

AMAG NG PINYA—Kumuha kayo ng 16 na hinog na pinya at katasin. Apat na ta ang asukal at isang limon at tubig na kailangan. Ibuhos niyo ang tubig sa katas ng pinya. Salain at ibilad sa arawan at hanginan. Ingatan huwag maligwak. Sa ika 20 araw magkakaroon ng halia sa ibaw ng katas. Kunin ito at hugasan sa tubig na may katas ng dalawang dayap upang makula. Iwan sa tubig ang halia hanggang sa umaga at sa kinahapunan lagyan uli ng katas ng isang dayap at paabutin ng gabi. Tatlong araw na ganito ang gawin at sa katapusan ay pakuluan na. Gumawa ng panabing malapot na asukal sa tubig, at ilagay ang halia at pakuluan uli ng mga kalahating oras hanggang sa sipsipin ng halia ang jarabi. Palamigin at ilagay sa garapong mahigpit ang tapon. Ang natitirang katas ng pinya ay lagyan ng isang tasang asukal, salain, haluin, at ibilad ng mga 20 araw uli at gayon din ang mangyayari.

INDICE

— A —

	Pagina
Adobong manok	39
Adobong may gata	53
Almondigas o bolabola	43
Almondilas	53
Amargosong may lahok na hipon	71
Amag ng piña-matamis	102
Ang paghahain	7, 8
Ang pagaanyaya	12
Ang mga pagkain	6
Ang wastong paghahanda ng salad	13, 14
Arroz a la Valenciana	47
Arroz sa Lutong Pilipino	68
Apretadang pilipino	42
Atsarang pilipino	75

— B —

Baboy na sonigoy	53
Baguong na hipong maliliit	34
Baguong na talaba	34
Baguong na itlog ng Isda	33
Bilang pasimula	2
Binurong mustasa	73
Bulanglang na Kibal	64
Bulanglang na patani, sibatse at kalabasa	65
Bulanglang na kagyos	63
Bulaklak ng saguing at baguong na guinisa	69
Bulaklak ng saguing na may gata ng niyog	70
Buñgang mura ñg malunggay	73
Bunwelos na saguing	81
Butsebutse	84
Bukayong niyog	87
Binating itlog ng manok	68
Binatog na mais	85

— C —

Cabello de Angel o Condol-matamis	79
Chop-Suey	38
Cremang piniritu	77
Crema	77

— D —

Dinuguang manok 44
Dila ng baka, na lutong estopado 50
Dila a la espagniole 54
Dinuguang 56
Diningding na papaya 71

— E —

Ensaladang hipong ordinario 17
Ensaladang manok para Fiesta 17
Ensaladang pang fiesta na ibat ibang frutas 17
Ensaladang alimañgo o alimasag 18
Ensaladang manok na ordinario 18
Ensaladang repolyo 18
Ensaladang remolacha 19
Ensaladang santol cordial 19
Ensaladang pepino agri dulce 19
Ensaladang puso ng saguing na saba 19
Ensaladang sayote 19
Ensaladang talaba at lechugas 20
Ensaladang puso ng saguing 20
Ensaladang katuray 20
Ensaladang abichuelas 20
Ensaladang bulaklak ng katuray 21
Ensaladang labong 21
Ensaladang isda 21
Ensaladang camates at patatas 21
Ensaladang paayap 22
Ensaladang sigundillas 22
Ensaladang mabuti sa Buto 22
Ensaladang kankong 22
Ensaladang papaya verde 23
Ensaladang itlog 23
Ensaladang repolyo na mainit 23
Ensaladang labanos 24
Ensaladang gulay 24
Ensaladang pepino 24
Ensaladang itlog at singkamas 24
Ensaladang itlog at dahon ng camote 24, 25
Ensaladang pako 25
Ensaladang katuray o gaway-gaway 74
Ensaladang mga buñgang kahoy 87
Escabecheng isda 31
Escabecheng inchik 26
Estopadong tagalog 51

— G —

Ginisang sitaw 66
Guinatan 85
Guinatang hinog na bayabas 86

— H —

Halayang sampalok . . . 82
Halayang kalabasa . . . 86
Halayang mangga . . . 95
Halayang papaya . . . 95
Halayang piña . . . 96
Halayang lanzones . . . 96
Halayang guayabano . . . 96
Halayang langka o nangka . . . 96
Halayang papaya't naranjita . . . 96
Halayang sampalok . . . 96
Halayang mangga't naranjita . . . 96
Halayang tubo o tumbong ñg niyog at mangga . . . 97
Halayang tubo o tumbong ng niyog at guayabano . . . 97
Halayang tubo o tumbong ng niyog at nangka . . . 97
Halayang tubo o tumbong ng niyog at naranjita . . . 97
Halayang chico . . . 97
Halayang bayabas . . . 97
Halayang rimas . . . 97
Halayang naranjita't rima . . . 98
Halayang saba . . . 98
Halayang naranjita't guayabano . . . 98
Halayang papaya't piña . . . 98
Halayang granada . . . 78
Halo-halo . . . 86
Hindi pangkaraniwang paggawa ng Salads . . . 16
Hangarin ang aming . . . 1

— I —

Isda na buong may achara . . . 27
Isdang may salsa blanca . . . 27
Isda na may salsa mayonesa . . . 27
Isdang sinarsahan ng kintsay . . . 29
Isdang may sarsang tahuri . . . 30
Isdang niluto sa tubig . . . 31
Isdang tinuyo . . . 33

— K —

Karikaring manok . . . 45
Karikaring pata ng baka . . . 52
Kaldaretang manok, tupa, kambing ibong bundoc . . . 46
Kardillong isda . . . 30
Kabuting niluto sa hugas bigas . . . 66
Kagyos na may halong nangka . . . 62
Kagyos na may halong puso at manok . . . 62
Ketsup . . . 41
Kokretas na manok o isda . . . 45
Kilawing isda . . . 46

Kilawing baboy 54
Kilawing bulaklak ng saguing 69
Kalamay na mangga 98
Kalamay na santol 99
Kalamay na bayabas 99
Kalamay na ube 99
Kalamay na pinaghalong papaya at naranjita o suha 99
Kaklase ng suman 84
Kaklase rin ng suman 85
Kamote o rimas na inarnibalan 79
Konservang mangga 92
Konservang lanzones 92
Konservang piña 93
Konservang santol 93
Konservang bayabas 93
Konservang chico 93
Konservang langka o nangka 94
Konservang mangasteen 94
Konservang guayabano 94
Konservang mabulo 94
Konservang kasoy o makopa 94
Konservang siniguelas 94
Konservang makopa 94
Konservang camatchile 94
Konservang balingbing 94
Konservang tubo o tumbong ng niyog 95
Konservang hivi 95
Konservang saguing na saba 95
Konservang kamote 95
Konservang gabe 95
Konservang ube 95

— L —

Lauyang baboy 54
Labong na mayhalong pako 69
Linaga o Peasang manok 40
Linaga o sinigang na karne 52
Litson manok o buwik 45
Linabong page 36
Leche plan de Coco 86
Lutung enblanco 49
Lumpiang ubod ng niyog 72
Longanisang pilipino 55

— M —

Mamon na may kahalong mantikilla 81
Maruyang saguing 81
Matamis na pula ng itlog 80
Masapang pili 82

Mangga o murang niyog na inarnibalan . . . 82
Matamis na dayap . . . 77
Mantikillang niyog . . . 75
Manggang hilaw na buro . . . 75
Matamis na makapuno . . . 87
Malungay o balungay . . . 74
Manok na kapon lutong escadron . . . 46
Manok na may dahong ñg sili . . . 44
Murkong manok . . . 41
Manok na relyeno . . . 40
Manok na sinarsahan . . . 39
Manok na may chocolate . . . 39
Manok na tiniim . . . 38
Maiñgát na paraan ng pagkakanserva ng mga tañging bungan kahoy . . . 92
Mayonesa, ang paggawa . . . 15
Merenging itlog . . . 79
Menudo . . . 50
Mitsadong pilipino . . . 52
Morsillas . . . 56
Mostasang may kahalong itlog . . . 74
Murang mais na may kahalong malungay . . . 73
Munggong may gata ng niyog . . . 60
Munggo, Pagluluto sa Cebu . . . 60
Munggong may puso ng saguing . . . 60
Munggong may dahon ng ampalaya . . . 61
Munggong may lahok na hilaw na langka o nangka . . . 62
Munggong may kahalong ulam na baboy . . . 62
Mga tagubilin sa paggawa na kalamay na frutas . . . 98
Mga bilin nahihinggil sa Pagdulog at Pagsisilbi . . . 9, 10
Mga kakanin na pangagamot . . . 11

— P —

Pansit Malabon . . . 37
Palakang kabkab luto . . . 35
Pagaayos ng ensalada . . . 15
Pagaayos ng salad Francia . . . 16
Pagtitimpla ng arnibal . . .
Paghahanda ng mga Pagkakonserva . . . 91
Paghahanda sa pagkokonserva ng matamis . . . 99
Pangkalahatang tagubilin sa paggawa ng Halaya . . . 95
Pagmamatamis na itinitingal . . . 99
Pagmamatamis ng kondol . . . 100
Pagmamatamis ng rimas . . . 100
Pagmamatamis ng balat ñg pakwan . . . 100
Pagmamatamis ñg santol . . . 100
Pagmamatamis ng hilaw na papaya . . . 100
Pagmamatamis ng camias . . . 101
Pagmamatamis ng dayap . . . 101
Pagmamatamis ng sasa . . . 101
Pagmamatamis ng balat ng suha . . . 101

Pagmamatamis ng piña . . . 102
Pagmamatamis ng bignay . . . 102
Panutsang mani . . . 88
Paraan ng mga pagkakonserva ng matamis . . . 89
Palitaw ng bigas na galapong . . . 83
Pichon na sinarsahan . . . 47
Pinakulaw ng mga dahon ng gabe . . . 58
Pinais na kabute . . . 66
Pinangat ng taga Daraga . . . 59
Pinindot na galapong na bigas . . . 83
Papayang hilaw na lutong Lipa . . . 53
Patolang may halong misawa . . . 70
Patolang inihaw . . . 70
Pakbit na talong at ampalaya . . . 72
Patani na may kalahok na sutanghon . . . 64
Plan na mansanas . . . 78
Palasak na leche plan . . . 78
Panghimagas na iba o camias . . . 78
Pata ng baboy na may gulay . . . 51
Pinañgat na igat . . . 29
Pinangat na isda . . . 30
Pinais . . . 32
Pescado asado . . . 26
Pusit na kasama ang tinta . . . 36
Puding na kalabasa . . . 77
Puding na chocolate . . . 77
Puding ng kalabasang pula . . . 67
Putserong pilipino . . . 50
Pugo na luto sa a la americana . . . 47
Putahing talong . . . 67
Putahing repolyo . . . 67
Puto maya . . . 82

— R —

Relyenong isda . . . 31
Relyenong isda sa kabisayaan . . . 28
Relyenong mga talong . . . 66
Robosadong isda . . . 28
Rosbif na carneng baca . . . 50
Ropa vieja . . . 42
Sarsa para sa litson . . . 43
Sampung alituntunin sa pagluluto na nauukol sa babae . . . 4, 5, 6
Sagu-matamis . . . 86
Santol na inarnibalan . . . 79
Saguing na pinasawaan ng arnibal . . . 83
Sariwang gulay na bulanglang . . . 63
Sinigang na ulo ng isda . . . 29
Sitaw na may halong hippon . . . 65
Sinukaang mga dahon ng gabé . . . 59
Sopas na tuyong kibal . . . 63

Sopas a la juliana 49
Sopas na mais 49
Sopas na luto a la conde 48
Sopas na luto a la juliana 48
Sopas na talaba 48
Sopas pang fiesta 48
Sopas na talaba 34
Sarsang misu 32
Sakiyaki 38

— T —

Tamalis 56
Tawgi monggo 61
Talabang ibinalik sa kanyang concha 34
Tinolang manok 42
Tipay na gabing may lahok na kamatis 58
Tinapang isda 33
Tortillang isda 32
Tortillang laman sa loob ng manok 46
Tortillang patola 70
Tortitas na isda 28
Tortillang alimañgo o alimasag 35
Tortillang talaba 34
Tsuletas na manok 41

— U —

Ubod ng niyog o pugahan 74